



Spiraldynamik®-Weiterbildung

Gleichgewicht und Koordination

Wie ruhig stehen Sie auf einem Bein? Wie sicher fühlen Sie sich beim Gehen über Stock und Stein? Wie reagiert Ihr Körper wenn Sie stolpern?

Schon ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Muskelkraft und damit auch das Gleichgewicht kontinuierlich ab. Mit Bewegung und Gleichgewichtstraining kann man diesen Prozess deutlich verlangsamen und Unfällen und Stürzen vorbeugen.

In diesem Weiterbildungskurs für Therapeut/-innen und Interessierte werden wir durch das dreidimensionale Bewegungskonzept der Spiraldynamik® unterstützt.

Kursinhalt

Wir werfen einen theoretischen Blick auf die verschiedenen Systeme, die an der Steuerung der Balanceerhaltung beteiligt sind.

Dementsprechend probieren wir Bewegungen aus, die:

- die Lagewahrnehmung des Körpers fördern
- die Muskulatur stärken, ihr Zusammenspiel harmonisieren
- das Gleichgewichtssystem im Innenohr fordern
- die Augen-Kopf-Bewegungen koordinieren
- die Reaktionsbereitschaft beschleunigen
- Ängste oder andere verunsichernde Gefühle vermindern

In verschiedenen Positionen und mit unterschiedlichen Hilfsmitteln verbessern wir das Zusammenspiel in unserem Gleichgewichtssystem. In Partnerarbeit und in der Gruppe experimentieren wir mit unserer Reaktionsfähigkeit.

Spannend ist bei dieser Balancearbeit, dass neben dem fokussierten Üben auch das spielerische und freudvolle Bewegen seine Wirksamkeit entfalten kann.

Immer wieder benennen wir Möglichkeiten, wie man im Alltag (neben dem gezielten Üben), dranbleiben kann.

Wann Freitag, 16. Juni 2017, 9.00-17.00 (1 Std. Mittagspause)

Wo APAMED, Rapperswil-Jona

Preis CHF 210.–, inkl. Skript

Wieviele max. 14 Personen

Anmeldung direkt bei APAMED, www.apamed.ch

Weitere Spiraldynamik®-Kurse am APAMED

Im Kurs «**Lebendige Füsse und Beine**» können Sie das hier Gelernte mit der 3-dimensionalen Koordination der unteren Extremitäten verknüpfen. > Freitag, 30. Juni 2017