



Spiraldynamik®-Weiterbildung

## Lebendige Füsse und Beine

Das 3-dimensionale Bewegungskonzept der Spiraldynamik® ist von der Bauweise des Körpers abgeleitet. Bewegungen, die nach den Prinzipien der Spiraldynamik® ausgeführt werden, entlasten die Gelenke und bauen gleichmässig Kraft und Geschmeidigkeit im ganzen Körper auf. Unter dem Motto «kleiner Aufwand, grosse Effizienz» lernen wir diese Bewegungsprinzipien am Fuss und Bein kennen.

### Kursinhalt

- Kurzer Einblick in die Anatomie /Pathologie der unteren Extremitäten
- Verschiedene Fussmobilisationsgriffe in Partnerarbeit kennenlernen
- spiralförmige Verschraubung der Beine in Partnerarbeit streichen
- Basisübungen für den Gewölbeaufbau des Fusses
- Basisübungen Fuss-Bein-Koordination
- Blitzübungen und Integration in den Alltag
- Experimentelles, verspieltes Bewegungs-Lernen
- Bewegtes Stehen / weiches Gehen im Alltag: Kennenlernen und Ausprobieren von verschiedenen Hilfsmitteln (versch. Stehmatten, Schuhe wie MBT, Bälle usw.)
- Fragen rund um die Füsse diskutieren, wie z.B. Einlagen, hohe Absätze, Operationen usw.

Lebendiges Lernen ist in diesem Kurs angesagt. Fragen und Inputs sind willkommen. Bitte Schuhe oder Hilfsmittel die Sie empfehlenswert finden, mitnehmen, damit auch wir sie kennen lernen können.

**Wann** Freitag, 30. 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](http://www.apamed.ch)

### Weitere Spiraldynamik®-Kurse

zu verschiedenen Themen finden Sie auf [www.bewegende.ch](http://www.bewegende.ch).

Laienkurse können auch für Fachpersonen lehrreich sein. Auch sie bieten die Möglichkeit das Spiraldynamik®-Bewegungskonzept kennen zu lernen und mit der Anwendung Erfahrungen zu sammeln. Interessiert?