

## **Spiraldynamik® Einführung: Eine starke Mitte mit langem Kreuz und beweglichen Hüften Mit Kinga Kostyál**

Leider ist oft das Gegenteil der Fall: Kreuzschmerzen, Bandscheibenvorfälle, Hüftgelenksarthrosen, Impingements begegnen uns oft im Therapiealltag.

Das Spiraldynamik®-Bewegungskonzept hilft das Zusammenspiel der Koordination zu erkennen und gezielt 3-dimensional an zu gehen. Komplexe Bewegungsabläufe können dank des Spiralprinzips geordnet und gelenkt werden. Es wird Hilfe zur Selbsthilfe geboten.

Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einblick in das spannende Bewegungsverständnis der Spiraldynamik®.

### **Kursinhalt:**

- 2-polig geführte Aufrichtung der Wirbelsäule für die koordinierte Bewegung im Kreuzbereich
- Mobilisation der LWS-Becken-Region, der Hüftgelenke mit den Spiralbewegungen.  
In Partnerarbeit und allein.
- Vergleichen von koordinierten und unkoordinierten Bewegungen > Blickdiagnose und Bewegungserfahrung
- Spiraldynamik®-Basisübungen für die Mobilisation und Stärkung
- 3-dimensionales Bewegen verspielt und fliegend
- Integration in Alltagsbewegungen wie: Gehen, Sitzen, Tragen, am Computer arbeiten usw.

Natürlich fließen auch Anatomie und Pathologie-Informationen in den praktischen Teil ein.

### **Kursziele:**

Vertiefung der 3-dimensionalen Bewegungssichtung, -führung und Bewegung. Zusammenspiel von Kreuz-, Becken- und Bein-Bewegungen erfassen. Typische Fehlhaltungen und deren mögliche Folgen erkennen. Individuelle Lösungswege für die therapeutische Arbeit finden.

<b>Zielgruppen:</b>	TherapeutInnen und BewegungspädagogInnen aus dem Gesundheitswesen
<b>Kursleitung:</b>	Kinga Kostyál
<b>Datum/Zeit</b>	Samstag 08. Februar 2014 09.00-17.30 Uhr (1.5h Mittagspause)
<b>Kursgrösse:</b>	max. 12 Teilnehmende
<b>Kursart:</b>	Weiterbildung für AtemtherapeutInnen / Fortbildung BewegungstherapeutInnen / 7 Std. à 60. Min.
<b>Kurskosten:</b>	Fr. 245.00 inkl. Pausenverpflegung und Kaffee
<b>Mitnehmen:</b>	Bequeme Bewegungskleider, Antirutschsocken, Handtuch, Notiz- + Schreibzeug
<b>Anmeldung:</b>	Bitte direkt an Kinga Kostyál, <a href="mailto:info@bwegende.ch">info@bwegende.ch</a> oder 076 394 96 78

# Beweglichkeit und Koordination im Seniorenalter

## Mit Kinga Kostyál

Unsere Gesellschaft wird immer älter. Trotz verschiedenen altersbedingten Beschwerden, sind die heutigen Senioren mobiler und aktiver als früher. Mit regelmässiger Bewegung kann man auch im 3. Lebensabschnitt die Beweglichkeit erhalten und verbessern. Einerseits kann mit Übungen in diese Richtung gearbeitet werden, andererseits kann mit gezielten Bewegungsanreizen im Alltag die Mobilität gefördert werden.

### Kursinhalte:

- Blickdiagnose schärfen für die Haltung und für die Koordination (aneinander und bei Fallbeispielen)
- gezielte Mobilisation einzelner Körperpartien / Ganzkörpermobilisation
- gezielte Stärkung einzelner Körperpartien / Spannungs- und Kraftaufbau im ganzen Körper
- Koordinations- und Reaktionsfähigkeit fördern durch Tempowechsel / verschiedene Bewegungsqualitäten / Erweiterung des Bewegungsrepertoires / Einsatz von verschiedenen Hilfsmitteln
- Atmung: Atemvertiefung / mehr Brustkorbbeweglichkeit durch Atemübungen
- Kürzere und längere Bewegungsabläufe erlernen
- Therapieziele / Therapieplanung (auch mit Fallbeispielen) / Motivierung des Klienten
- Alltagsgestaltung: wie kann man mehr Bewegung in den Alltag integrieren?

### Lernziele:

- Vertiefung der Anatomie- und Pathologiekenntnisse für den 3. Lebensabschnitt
- verschiedene Aspekte der Beweglichkeits- und Koordinationsförderung für Senioren beleuchten und erfahren/Übungen erlernen /gezielte Bewegungsgestaltung.
- Wissenstransfer in den Berufsalltag für Einzelarbeit und Gruppenstunden.

Dieser Kurs ist sehr gut mit dem Kurs **Gleichgewichtstraining und Sturzprophylaxe im Seniorenalter** (06.+07. September 2014) kombinierbar.

- Zielgruppen:** Personen die im Gesundheits-/ Wellness-/ Sozialbereich mit gehfähigen SeniorInnen arbeiten.
- Kursleitung:** Kinga Kostyál (she. Kursleitung)
- Datum/Zeit:** Samstag 17. Mai 2014  
Sonntag 18. Mai 2014 (jeweils 10.00-17.15 Uhr (1.25h Mittagspause))
- Kursgrösse:** max. 12 Teilnehmende
- Kursart:** Weiterbildung 12 Std. à 60 Min.
- Kurskosten:** Fr. 420.00 inkl. Pausenverpflegung und Kaffee
- Mitnehmen:** Bequeme Bewegungskleider, Antirutschsocken, Handtuch, Notiz- und Schreibzeug
- Anmeldung:** Bitte direkt an die Atemschule Schwendimann  
[atemschule@bluewin.ch](mailto:atemschule@bluewin.ch) [www.atemschule.ch](http://www.atemschule.ch)  
oder mit Talon Seite???

# Gleichgewichtstraining und Sturzprophylaxe im Seniorenalter

## Mit Kinga Kostyál

Der Anteil an älteren Menschen in unserer Gesellschaft nimmt stetig zu. Da sich die 3. Lebensphase wegen der steigenden Lebenserwartung verlängert hat, kann man heutzutage länger mobil und selbstständig bleiben, meistens begleitet von mehr oder weniger ausgeprägten altersbedingten Beschwerden, wie z.B. Gelenksabnützungen; Herz-Kreislaufproblemen; Nachlassen der Sinnesorgane und anderen Beeinträchtigungen.

### Kursinhalte:

Anatomie/ altersspezifische Pathologie / Übungen für die Verbesserung des Gleichgewichts und der Stabilität / Sturzprophylaxe / Integration in den Alltag mit den Zielen: Erhaltung der Selbstständigkeit, Freude an der Bewegung, Lebenskraft- und Leistungssteigerung.

- a.) Bewegungsapparat: Haltung, Sensomotorik, Kraft und Mobilität > Förderung der Reaktionsfähigkeit, Erweiterung des Bewegungsrepertoires
- b.) Gleichgewichtssystem > Förderung des Zusammenspiels der verschiedenen beteiligten Organe
- c.) Sinnesorgane: Schwerpunkt Augen > Augenmobilität und Reaktionsfähigkeit, Anti-Schwindel-Training, Kontakt zur Aussenwelt
- d.) Balanceunterstützung mittels: Konzentration, Focussierung, Multitasking, Entspannung
- e.) Therapieziele / Therapieplanung (auch mit Fallbeispielen) / Motivierung des Klienten
- f.) Alltagsgestaltung: wie kann man sich mehr Übungsfelder im Alltag schaffen?

### Gastreferat:

„Das Zusammenspiel zwischen Augen und Gleichgewichtsreaktion“ mit Cornelia Stromeyer, Kinesiologin und Sehtrainerin.

### Lernziele:

- Vertiefung der Anatomie- und Pathologiekennntnisse für den 3. Lebensabschnitt
- Übungen (kurze und längere Bewegungsabläufe) erlernen, spielerische und experimentelle Bewegungsformen und verschiedene Bewegungsqualitäten anwenden lernen. Einsatz von verschiedenen Hilfsmitteln und Balancegeräten.
- Wissenstransfer in den Berufsalltag für Einzelarbeit und Gruppenstunden.

Dieser Kurs ist sehr gut mit dem Kurs **Beweglichkeit und Koordination im Seniorenalter** (17. und 18. Mai 2014) kombinierbar.

- Zielgruppen:** Personen die im Gesundheits-/ Wellness-/ Sozialbereich mit gehfähigen Senioren arbeiten.
- Kursleitung:** Kinga Kostyál (she. Kursleitung)
- Datum/Zeit:** Samstag 06. September 2014  
Sonntag 07. September 2014 (jeweils 10.00-17.15 Uhr +1.25h Mittagspause)
- Kursgrösse:** max. 12 Teilnehmende
- Kursart:** Weiterbildung 12 Std. à 60. Min.
- Kurskosten:** Fr. 420.00 inkl. Pausenverpflegung und Kaffee
- Mitnehmen:** Bequeme Bewegungskleider, Antirutschsocken, Handtuch, Notiz- und Schreibzeug
- Anmeldung:** Bitte direkt an die Atemschule Schwendimann [atemschule@bluewin.ch](mailto:atemschule@bluewin.ch) [www.atemschule.ch](http://www.atemschule.ch) oder mit Talon Seite??

## **Kinga Kostyál**

Dipl. Bewegungstherapeutin nach der psychosomatischen Funktionslehre von Bet Hauschild-Sutter (PSFL).

Fachperson Spiraldynamik® Advanced und Fuss-Schulleiterin.

Eigene Praxis für Bewegungstherapie PSFL und Spiraldynamik® in Männedorf.

Kursleiterin in Ausbildungen und Weiterbildungen: an Atemschiule U. Schwendimann, Migros Klubschule. Kursleiterin an der Spiraldynamik® Akademie in Zürich. Diverse Aufträge an anderen Institutionen. Eigene Kurse in Männedorf für Erwachsene und Senioren.

In ständiger fachlicher Weiterbildung in den Bereichen Bewegung, Spiraldynamik®, Tanz, Psychologie, Psychiatrie, Anatomie.

Seit nun mehr als 24 Jahren begeistert mich mein Beruf. Ich freue mich jeweils auf die Begegnungen und auf das „Voneinander-Lernen“ in meinen Kursen.

[www.bewegende.ch](http://www.bewegende.ch)