

16. September 2023

**Spiraldynamik®****Lendenwirbelsäule – stabiles Kreuz**

In der Form der Wirbelsäule steckt das Geheimnis von 6 Millionen Jahren Bewegungsentwicklung. Spiraldynamik® beleuchtet die anatomisch faszinierende Bauweise und entwickelt konkrete Antworten für die Bewegungspraxis und Therapie – sichtbar, nachvollziehbar und umsetzbar. Knickstellen im Lendenwirbelbereich oder eine unbewegliche Brustwirbelsäule stressen die Bandscheiben unnötig. Sie geraten unter Druck, die Facettengelenke leiden als nächstes. Wir suchen nach Lösungsansätzen und Sie erfahren, weshalb zum Beispiel das Zusammenspiel der Beckenboden-, Bauch- und tiefen Rückenmuskulatur immens wichtig ist, damit sich das Becken mit dem Kreuzbein aufrichtet, und so eine gute beweglich-stabile Basis für Lendenwirbelsäule bietet kann.

**Kursinhalt**

- Theoretische Kenntnisse der Anatomie
- Aktive, unterstützende Bewegungsführung; dreidimensionale Mobilisation im Becken, Brustwirbelsäule und Hüftgelenk
- Achterbewegungen
- Praktische Anwendungsmöglichkeiten in der Fortbewegung, Übungsbeispiele
- Blickdiagnose und Einordnung z. B. Kreuzschmerzen, Hohlkreuz, eingeschränkte Beweglichkeit in der Brustwirbelsäule und im Hüftgelenk etc.

**Kursziel**

Die Teilnehmenden

- erhalten einen themenbezogenen Einblick in das Bewegungs- und Therapiekonzept der Spiraldynamik®
- erkennen funktionelle Verbindungen
- können Diskoordinationen einordnen
- erarbeiten Lösungsansätze mit unterstützenden Übungen

**Dozentin**

Barbara Eichenberger-Wiesel

**Kursinfo**

Theorie &amp; Praxis

7 Kursstunden | max. 16 Teilnehmer

**Voraussetzung**

TherapeutIn mit medizinischem Wissen

📅 Samstag, 16. September 2023

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

📍 Schachenallee 29, 5000 Aarau

👥 vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00

👥 Nichtmitglieder CHF 255.00

👜 Mitbringen: Schreibmaterial, Trainingskleidung