



## Einführung in die Spiraldynamik®

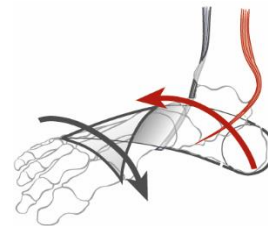
schmerzfrei & beweglich in die Zukunft

Spiraldynamik® - Immer und überall anwendbar und erlernbar

Die Spiraldynamik® ist ein dreidimensionales, anatomisch-funktionell begründetes Bewegungs- und Therapiekonzept. Das Ziel besteht darin, sich im Alltag, am Arbeitsplatz, in Freizeit und Sport anatomisch gesund zu bewegen, um Fehlbelastung, Schmerz und Verschleiss gezielt zu vermeiden. Ideal für körperlich aktive Menschen. Je früher desto präventiver, je später desto therapeutischer.

### VERSTEHEN & WAHRNEHMEN

Der Schlüssel zu intelligenter Bewegung ist die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Das Spiralprinzip ist der rote Faden durch die menschliche Anatomie und macht Bewegungsintelligenz spürbar und lernbar. Knüpfen Sie an vier Millionen Jahre menschlicher Evolution an.

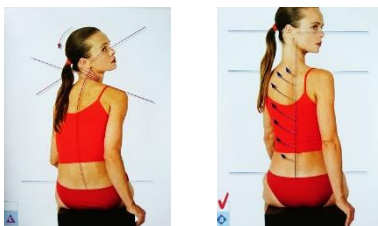


### BEWEGEN & OPTIMIEREN

Spiraldynamik® ist die Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper – von Kopf bis Fuss. Lernen Sie sich und Ihr Bewegungspotential neu kennen. Das Ziel ist die Selbstoptimierung durch Bewegungseffizienz.

### IM ALLTAG

Der Alltag ist das beste Training ohne zusätzlichen Zeitaufwand. Wenden Sie das Einmaleins gesunder Bewegung immer und überall an, sei es als Heimprogramm oder als Blitzübung: laufend auf der Treppe, stehend in der Warteschlange, sitzend im Fahrzeug...



### AM ARBEITSPLATZ

Hinterlassen Sie einen bleibenden Eindruck durch körperkoordinierten Ausdruck. Das Bewegungs-Know-how eröffnet Ihnen neue Perspektiven durch ein dynamisches Körperbewusstsein.

### IN FREIZEIT & SPORT

Die Integration der neu erlernten Bewegungsvielfalt bei allen Aktivitäten entscheidet über den Heilungsverlauf bei Schmerzen und Beeinträchtigungen des Bewegungssystems.

