



Im Laufe der Evolution hat sich der menschliche Körper den Anforderungen der aufrechten Haltung im Schwerfeld der Erde optimal angepasst.

Vorrangig ist nun der lebenslange Erhalt der Strukturen und Bewegungsökonomie.

Anatomisch richtiges Bewegen will gelernt sein!

In der Anatomie des menschlichen Bewegungsapparates finden wir Mechanismen, die diesen Anforderungen gerecht werden.

Diese sind das Prinzip der Polarität, der Aufspann- und der Spiralmechanismus.

Der Mensch trägt also das Potenzial der optimalen Haltungs- und Bewegungskoordination schon in sich, er muss es nur noch nutzen.

Unsere Kurse basieren auf den Erkenntnissen der Spiraldynamik®, einer Kunst und Wissenschaft menschlicher Bewegungskoordination.



Bewegung schulen - Haltung bewahren

- > Entdecken Sie Ihre eigene dreidimensionale Beweglichkeit
- > Verwandeln Sie Alltagsroutine in Ihr persönliches Fitness-Training
- > Entwickeln Sie Ihre Leistungs- und Koordinationsfähigkeit
- > Gewinnen Sie an Flexibilität und Fähigkeit, zu stabilisieren
- > Haben Sie Freude an ästhetischer Bewegung!
- > Nehmen Sie Ihr Wohlbefinden in die eigenen Hände!
- > Gerne unterstützen wir Sie dabei!





BEWEGUNG

drehen gedreht werden
ausholen weiten längen
atmen dehnen
und wieder und noch einmal
weiten längen atmen dehnen
durch alte Gärten
kämmen
herbstliches Laub
rechen
für den Frühling im Haus
bewegen bewegt werden
bewegt sein
unermüdlich hinein
in die Windungen
heraus
aus den Kurven
in Weite
und Raum
zwischen
Knochen
atmen
wiederholen
wieder holen
die Leichtigkeit
im Sein

Gedicht von R. Lauper



ANSPRECHPARTNER

Freiburg /March :

Monika Pagel (0761/ 49 26 65)
Technische Leiterin
Zilgreilehrerin, Yogalehrerin BYV
Fachkraft der Spiraldynamik®

Denzlingen/Suggental :

Ulrike Weber (07666/ 63 02)
Bewegungstherapeutin,
Fachkraft der Spiraldynamik®

Alle Kurse finden fortlaufend statt.
Der Einstieg ist nach Absprache möglich.



Rückenschule March e.V.
Tel / Fax 07665 41149
www.rueckenschulemarch.de