Informationen

Intelligentes Rückentraining-Spiraldynamik®

Herzlich willkommen! Schön, dass du für dich und deinen Rücken etwas tun möchtest. Um dir den Einstieg möglichst einfach zu machen, hier einige Informationen zum Kurs.

Kleidung: In diesem Kurs kannst du dich mit bequemer, bewegungsfreundlicher Kleidung am besten bewegen. Wir arbeiten nicht so sehr an der Kondition, sondern mehr an der Beweglichkeit, an der Kraft und an der Körperwahrnehmung. Deshalb ist es gut, wenn du deine Kleidung im „Zwiebelsystem“ organisierst, das heisst du kannst bei Bedarf etwas ausziehen oder anziehen. Nimm ausserdem ein grosses Badetuch oder Ähnliches mit, da wir auch am Boden auf den Gymnastikmatten arbeiten.

Schuhe: Du kannst barfuss oder mit Gymnastikschuhen mitmachen. Turnschuhe mit fester Sohle sind nicht so geeignet. Wer eher zu kalten Füssen neigt, kann Socken mitnehmen, welche nicht zu rutschig sind.

Inhalt: Das Intelligente Rückentraining-Spiraldynamik® ist Bewegungslernen. Sanft, weich und kraftvoll zugleich. Die Bewegungen sind alle repetitiv, du kannst also nichts verpassen. Das Ausmass, das Tempo, den Rhythmus und die Anzahl der Bewegungen bestimmst du. Wir bewegen uns, so gut es geht, nach spiraldynamischen Prinzipien. Das heisst, es gibt kein Endziel zu erreichen, sondern wir orientieren uns Richtungen und Rotationen. Der Weg ist das Ziel und der Weg soll genussvoll sein. Sobald sich eine Bewegung nicht mehr gut oder zu anstrengend anfühlt, wollen wir zu viel von unserem Körper. Wir lernen in diesem Kurs auch mit unseren körperlichen Begrenzungen, Symptomen und Schmerzen anders umzugehen. Im Kurs flechte ich ab und zu anatomisches Grundwissen ein, um die spiraldynamischen Prinzipien zu erläutern und zu vertiefen. Grundsätzlich geht es jedoch darum, sich sinnvoll, in der Tiefe und mit Musse zu bewegen.

Mehr Infos zur Spiraldynamik® findest du unter
https://spiraldynamik.com/de/ oder **https://www.tanzforum.ch/index.php?id=22**

Stufe/ Niveau: Der Kurs ist offen für alle. Menschen mit viel, wenig oder gar keiner Körpererfahrung sind alle gleichermassen herzlich willkommen. Wir arbeiten nicht an einem vorgegeben Bewegungsniveau, sondern jeder Teilnehmer lotet seine Beweglichkeit im Rahmen seiner persönlichen Möglichkeiten und Kapazitäten aus. Jeder Mensch hat seine eigene Körpergeschichte und passt das Training seinen persönlichen Bedingen an. Die Teilnehmer übernehmen die Verantwortung für ihr persönliches Wohlsein und loten die elastischen Begrenzungen ihrer Bewegungen aus. Es ist mir ein grosses Anliegen, dass die Teilnehmer sich selber und ihren Körper respektieren und lernen, das eigene Können nicht mit anderen zu vergleichen. Lernen mit Humor, Geduld und Liebe ist mir ein Herzensanliegen.

Schmerzen: Nimm deinen Körper und deine Bedürfnisse ernst. Bei Schmerzen oder Verspannungen, sei sanft mit dir selber. Du bist verantwortlich für dein Wohlgefühl und deinen Gesundheit. Niemand kennt deinen Körper besser als du selber. Bei dauernden Schmerzen vor, während oder nach dem Unterricht, informiere mich bitte darüber. Auch bei wichtigen Informationen zu vergangenen Unfällen, Krankheiten oder Operationen teile dich bitte mit und sprich bitte mit mir darüber.

Einzelberatungen: Es besteht die Möglichkeit Spiraldynamik®- Einzelberatungen zu buchen, um persönliche Fragen oder Themen spezifisch anzugehen. Das kann Sinn machen bei wiederkehrenden Schmerzen oder spezifischen Haltungsproblemen. Ich biete diese Beratungen mit vereinbartem Termin an zu einem Stundenansatz von 130.- Fr. an. Mehr informationen dazu per Mail oder telefonisch.

Kosten: Eine Lektion à 60 Min. kostet 27.- Fr. In dieser Stunde biete ich 10-er Pässe an, welche 16 Wochen gültig sind. Es gibt auch 4-er Pässe à 30.- Fr. /h.
Falls du einmal nicht kommen kannst, wird die Lektion nicht verrechnet. Bei längerer Krankheit oder Abwesenheit, wird der Pass verlängert.

Anmeldung / Abmeldung: Solange du dich nicht abmeldest, ist für dich ein Platz im Kurs reserviert. Abmeldungen gelten nur, wenn sie 2 Wochen vor Ende des 10-er Abos bei mir mündlich oder schriftlich gemeldet wurden.

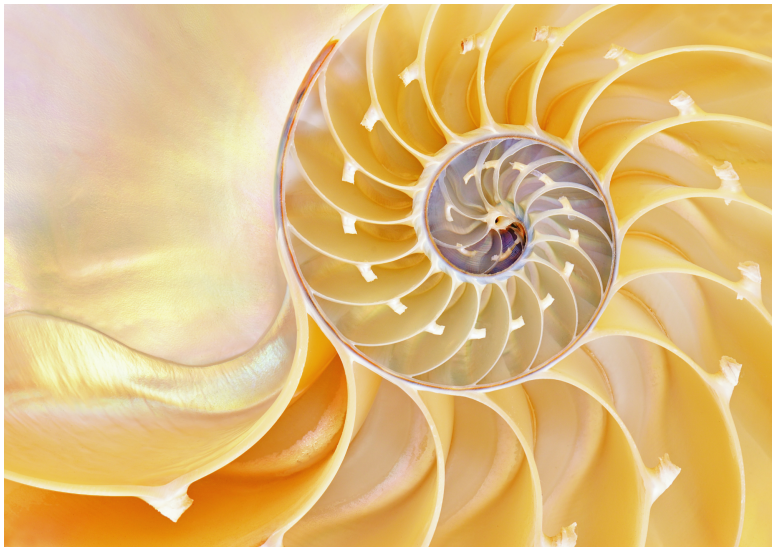
Kurskosten: Du kannst die Kurskosten jeweils per Bankauftrag bar oder per Twint bezahlen. Wer am Postschalter seine Überweisungen tätigt, soll bitte die Überweisungsgebühren (3.10 Fr.) bitte selber übernehmen. Die Kurskosten sind jeweils zu Beginn des neuen 10-er-Passes zu bezahlen.

Handy / Kaugummis: Beide gehören nicht in den Unterrichtsraum . Danke für die Rücksichtnahme.

Parkieren: Am Morgen darfst du die Parkplätze des Rolling Rock oder das Parkhaus von Lidl benutzen. Ab 17h stehen dir die Kundenparkplätze der Handwerkstadt/SFS zur Verfügung.
Nie bei den Firmen RSK, Truckglass oder Lotus parkieren!

Fragen: Sei mutig und frage während des Unterrichts, wenn Unklarheiten da sind. Äussere deine Bedürfnisse und Anliegen. Du hilfst damit dir selber, den anderen Teilnehmern und mir als Kursleiterin. Deine Fragen sind immer für alle eine Bereicherung für den Unterricht.

Persönlich: Ich habe selber jahrelang unter starken Rückenschmerzen gelitten. Auf meinem Weg habe ich wirklich alles ausprobiert Physiotherapie, Chiropraktik, Osteopathie, Akupunktur, Masssage, Psychotherapie… Erst mit der Spiraldynamik hat sich meine Grundbefindlichkeit verändert und nach zwei Jahren wurde mein Rücken stabil. Ich habe gelernt mich anders zu bewegen, habe begonnen, die Funktionen der verschiedenen Wirbelsäulenabschnitte zu verstehen und konnte dieses Wissen in meinen Alltag integrieren.Wenn ich heute zurückschaue, bin ich voller Dankbarkeit, dass die Spiraldynamik® meinen Lebensweg gekreuzt hat. Die Spiraldynamik® hat meine Karriere als Tänzerin und Tanzpädagogin gerettet.

Viel Freude und Spass beim Intelligenten Rückentraining-Spiraldynamik®
wünscht dir

Rebecca