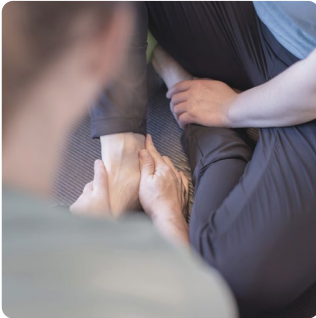


# SPIRALDYNAMIK®

GANZHEITLICHES ANATOMISCH-FUNKTIONELLES  
BEWEGUNGS- UND THERAPIEKONZEPT



**PHYSIO  
WERKSTATT**

# GESUNDE BEWEGUNG IM ALLTAG

Wie alle wissen: **Bewegung ist gesund.**

Doch es kommt immer darauf an, wie wir uns bewegen.

Spiraldynamik® ist ein dreidimensionales, anatomisch-funktionell begründetes Bewegungs- und Therapiekonzept. Es ist eine lernbare Gebrauchsanweisung für den menschlichen Körper- von Kopf bis Fuss.



## KURS

Der fortlaufende Kurs wird von einer Spiraldynamik® Therapeutin geleitet. Durch das Training in der Kleingruppe kann individuell auf das Niveau der Kursteilnehmenden eingegangen werden.



## ■ ALLTAGSORIENTIERT.

Das Ziel der Spiraldynamik® besteht darin, sich im Alltag anatomisch gesund zu bewegen und so Fehlbelastungen, Schmerz und Verschleiss gezielt zu reduzieren. So werden Gehen, Sitzen, Kochen und Einkaufen ganz nebenbei zur Therapie.

## ■ PRÄVENTION UND THERAPIE.

Die Ursachen orthopädischer Probleme liegen zum Grossteil in unbewusst falschen Bewegungsmustern, die über Jahre zu Problemen am Bewegungsapparat geführt haben. Die Spiraldynamik® vermittelt, wie Gelenke, Muskeln und Bänder ideal belastet werden. Sie ist ideal für Menschen, die sich aktiv betätigen wollen. Je früher desto präventiver, je später desto therapeutischer.

## ■ GANZHEITLICHES TRAINING.

Spiraldynamik® fördert durch differente Übungen und Bewusstheit die Körperwahrnehmung. Kraft und Stabilität werden gezielt trainiert. Durch eine verbesserte Fitness wird Ihr Wohlbefinden gesteigert und dadurch ist Ihr Alltag leichter zu bewältigen.

# PHYSIO WERKSTATT

## **SPIRALDYNAMIK® – LERNEN SIE, WIE IHR KÖRPER FUNKTIONIERT.**

Sind Sie interessiert?

Weitere Infos zu Kurszeiten, Kosten und Anmeldung oder bei Fragen:



Physiowerkstatt GmbH  
Industriestrasse 4  
CH-8752 Näfels

+41 55 612 47 47  
kontakt@physiowerkstatt.ch  
[www.physiowerkstatt.ch](http://www.physiowerkstatt.ch)