

## Spiral Training - Rücken und Co

2täglich

### Definition:

Spiral Training ist ein neues, dreidimensionales Bewegungskonzept. Der gesamte Körper wird in eine natürliche Bewegung versetzt, propriozeptiv stimuliert, die kinetischen Muskelketten werden aktiviert. Dieses Training besteht vorwiegend aus Bewegungen, die die natürlichen Spiralbewegungen des Muskel- und Gelenksystems reproduzieren und somit die spiralförmigen Muskelketten komplett aktivieren. Die - nicht auf direktem Weg zu erreichende - Tiefenmuskulatur, die für die muskuläre Balance unabdingbar ist, wird intensiv stimuliert. Das sensomotorische Zentrum wird angeregt, die Körperhaltung verbessert.

Wir möchten mit dieser Ausbildung auch bereits geschulte Rücken-, Yoga-, Pilates- oder auch BodyWorkout Trainer abholen und sie mit Neuigkeiten konfrontieren.

### Voraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme sind Grundkenntnisse der Anatomie und Trainingslehre und der Umgang und Einsatz von Musik im Unterricht.

Fehlen diese Kenntnisse?

Nutzen Sie unser Webseminar [Grundlagen der Anatomie und Physiologie](#) um die nötigen Grundlagen zu erwerben.

Beide Ausbildungen - Spiral Training und S-Lizenz - sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 50,- netto.

### Beschreibung

Seit mehr als 20 Jahren befassen sich Natur- und Sportwissenschaftler mit dem Phänomen des spiralförmigen Aufbaus von Lebewesen und somit auch mit dem Aufbau des Menschen. DNS, Knochen, Bänder, Sehnen, Muskeln und Faszien sind in sich spiralförmig konstruiert. Miteinander sinnvoll verschraubt und verdreht entsteht das stabile Konstrukt des menschlichen Körpers.

Von Natur aus bewegen wir uns spiraldynamisch, unser Erbgut hilft uns so im Kindesalter Motorik und Bewegung zu erlernen und sollte wenn möglich uns bis ins hohe Alter begleiten bzw. stabilisieren.

Diese Erkenntnis lässt es sinnvoll erscheinen, in die entsprechenden Kursformate „Verschraubungen und Drehungen“, sprich Spiralen in dynamische Bewegungen und statische Haltungen zu integrieren. Die spiralförmigen Bewegungen aktivieren alle Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder werden gelockert, die gesamte Muskulatur wird dynamisch gedehnt und mobilisiert. Die Ganzkörperkoordination wird gefordert, dadurch gefördert.

An den beiden Ausbildungstagen des Spiral Trainings widmen wir uns der Integration entsprechender Übungen in das funktionelle Training und MindBody Formate:

#### Tag 1: Spiral Functional Training

Die spiralförmigen Bewegungen bieten eine optimale Basis für ein dynamisches, funktionelles Ganzkörpertraining zum Kraftaufbau und zur Vitalisierung.

Mit gezielten Übungen können die autochthone Rückenmuskulatur sowie die Beckenbodenmuskulatur aktiviert und gestärkt werden.

Es werden viele Ideen gegeben, das Bewusstsein für 3-dimensionales und funktionelles Group Fitness Training geweckt. Sie erfahren Einiges über die dynamischen Spiralen in Ihnen, wie sie perfekt in Bewegung und Statik eingesetzt werden können. Wir erarbeiten gemeinsam eine Matrix, damit Sie Ihre Stundenbilder einfach und schnell „spiralförmig“ erstellen können.

#### Tag 2: Spiral MindBody Training

betrachtet sinnvolle Körperausrichtung als dreidimensionale Bewegung und gesunde Haltung als 3D-Dynamik mit Ruhegleichgewicht. Diese Grundsätze können in jeder Ausgangsposition, jedem Übungsablauf sowie im Alltag zur Haltungsanalyse und – Optimierung dienen. Spiralförmige Bewegungsintelligenz deckt eingefahrene, belastende

Haltungsmuster auf, bewusste Übungen wirken nachhaltig. Das Konzept - anatomisch sinnvollen Bewegungen in MindBody Übungen umzusetzen - bietet unzählige Variationsmöglichkeiten und erfrischende Abwechslungen. Dabei dienen spiralförmige Bewegungen als Transition oder werden in die Übungen integriert, um das Empfinden für den Flow zu fördern. In Kombination mit fließenden, harmonischen Bewegungsabläufen entsteht ein Tanz zur Verbesserung von Haltungsverhalten und Alignment.

### **Anmerkung**

Regulär sind unsere Ausbildungszeiten von 09.30 Uhr bis 17.00 Uhr.  
Abweichungen im Einzelfall werden ausdrücklich bekannt gegeben.

### **Kosten**

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 300,- zzgl. 19 % MwSt.

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung Spiral Training und S-Lizenz Webseminar incl. Skript und Zertifikat: € 700,- zzgl. 19% MwSt.

### **Termin(e)**

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.