





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](http://www.rueckenschulemarch.de)