



## 3D WIRBELSÄULENTRAINING

NACH DEN PRINZIPIEN DER SPIRALDYNAMIK

MAG. MICHAEL MAYRHOFER (A)



**6. Mai 2024**

ONLINE

**ZUR ANMELDUNG**

## INHALTE

### TOP BEWEGUNGSQUALITÄT

Spiraldynamik ist ein anatomisch und physiologisches Bewegungs- und Therapiekonzept und ein wissenschaftliches Konzept für Haltung und Bewegung. Hinter den Spiralstrukturen im Bauplan Mensch steckt eine logische Systematik, die klar definiert und im Training anwendbar ist.

Die Wirbelsäule als Wunder der Evolution. 26 miteinander verbundene Knochen, die in einer dynamischen Kurve aufeinandergestapelt sind. Mit über 100 beweglichen Gelenken und Muskeln sorgt die Wirbelsäule für Stabilität und Mobilität in unzähligen Bewegungen.

Mit Hilfe der Spiraldynamik Prinzipien bist du in der Lage anatomisch korrekte Bewegungsanweisungen zu geben und die Bewegungsqualität im Training zu steigern, sowie den Bewegungsapparat optimal zu belasten.

#### Online-Training mit drei Kameras:

Das Training wird mit mehreren Kameras übertragen, einer Bewegungskamera, einer Anatomiekamera und einer Theoriekamera. So kannst du die Bewegungen exakt sehen und zuhause praktisch nachvollziehen. Theorie und Praxis werden so optimal verknüpft zum bessern Verständnis und zur leicht verständlichen praktischen Umsetzung.

## INHALTE

- **3D-Bewegungskoordination der Wirbelsäule:** Jede menschliche Bewegung lässt sich mit den Prinzipien der Spiraldynamik analysieren sowie detailliert anleiten. Diese sind die Grundlage für Bewegungsökonomie und -effizienz, für die Gesundheit der anatomischen Strukturen und für den Bewegungsfluss.  
**Polprinzip:** Das Polaritätsprinzip zieht sich wie ein roter Faden durch die menschliche Anatomie. Für die Wirbelsäule sieht das konkret so aus: Becken und Kopf stellen die beiden Pole der Wirbelsäule dar.
- **Aufrichteprinzip:** Das Aufrichteprinzip ergibt sich durch eine leichte Einrollbewegung der beiden Pole. Durch diese anatomisch korrekte Ausrichtung von Kopf und Becken entsteht ein verlängernder "Zug" auf die Wirbelsäule
- **Spiralprinzip:** Das Spiralprinzip verhält sich analog zum Aufrichteprinzip - nur asymmetrisch. Die spiralförmige Links-Rechts Verschraubung der Wirbelsäule ist die Grundlage der menschlichen Fortbewegung auf zwei Beinen.
- **3D-Wirbelsäulentraining:** Die Wirbelsäule muss sich in jeder Lage stabilisieren können und darf in alle Richtungen durchbewegt werden. Die Belastungen und Bewegungen müssen aber gemäß dem unterschiedlichen Drehvermögen der einzelnen Wirbelsäulenabschnitte, gleichmäßig verteilt werden.

### ZIELGRUPPE & LEVEL

- (Sport-)Ärzte
- Trainer und Coaches
- Masseur
- Physiotherapeuten
- Sportwissenschaftler
- Kein trainingswissenschaftliches Vorwissen notwendig.

### 5 GRÜNDE, WARUM DU DIESE FORTBILDUNG BESUCHEN SOLLTEST!

1. Um die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu verbessern.
2. Um Überbelastungen zu erkennen und zu vermeiden.
3. Um kreative Übungen kennenzulernen, um sie für dich selbst und andere anzuwenden.
4. Um den Bauplan des Menschen zu verstehen und komplexe Bewegungsabläufe zu entschlüsseln.
5. Um ein besseres Bewegungsgefühl für deinen Körper zu entwickeln und Anatomie in Bewegung zu erleben.

## TRAINER



### MAG. MICHAEL MAYRHOFER (A)

Physiopädagoge, Sportpädagoge und  
Athletiktrainer an der BSPA Innsbruck

**Vita.** Mag. Michael Mayrhofer ist seit mehr als 25 Jahre in der Bewegung tätig. Er leitet die Instruktor Abteilung der BSPA-Innsbruck, ist Dozent an der Sportuniversität Innsbruck und gibt sein Wissen bei unterschiedlichsten Trainerfortbildungen weiter. Er hat alle Module der Spiraldynamik Ausbildung abgeschlossen und verbindet dieses Wissen mit seiner langjährigen Erfahrung als Trainer.

**Arbeit.** Das Training mit hunderten Personen haben ihm gezeigt, dass die Bewegungsqualität der Schlüssel zum Erfolg ist. Außerdem beschäftigt er sich intensiv mit dem Thema Kommunikation, sowie mit dem Thema Lehre, um seine Inhalte nachhaltig verankern zu können. Zurzeit baut er einen Spiraldynamik Lehrgang in Innsbruck auf und bringt viele neue Impulse in die österreichische Trainerausbildung.

Web: [michaelmayrhofer.com](http://michaelmayrhofer.com)

*„Spiraldynamik ist ein revolutionäres Konzept,  
wenn es um Bewegungsqualität  
und Gesundheit geht.“*

*Das Konzept unterstützt  
menschliche Bewegungsmuster  
und verbessert sie“*