

# Ausbildung

zum Trainer der Spiralstabilisations-Übungen

## KURS 1A + 1B

**DIE GRUNDÜBUNGEN**  
nach Dr. med. Richard Smisek  
(2 Tage)

### Dieser Kurs eignet sich für

- Massagetherapeuten,  
Körpertherapeuten
- Personaltrainer
- Pilates- und Yogatrainer
- Physiotherapeuten
- Gesundheits- und Fitnessfachleute
- Osteopathen
- Chiropraktiker

Nach dem Besuch  
des Kurses 1A+B erhält jede/r Teil-  
nehmer/in das Zertifikat und ist auf  
der Therapeuten-Liste  
von Dr. Smisek, Prag



## Spiralstabilisation (SPS)

nach Dr. med. Richard Smisek

Dr. med. Richard Smisek entwickelte Spiralstabilisation ab 1985. Dazumal ging es hauptsächlich darum, die Leistung von professionellen Athleten zu verbessern. Mit den Übungen werden die Fehlhaltungen korrigiert, die damit verbundenen muskulären Dysbalancen therapiert und der Körper findet zurück zum aufrechten Gang. Sein Grundgedanke ist, den Menschen aus den Fehlhaltungen in eine gesunde aufrechte Haltung zurück zu bringen. Dabei geht es vor allem um Stabilisierung und Mobilisierung des Körpers. Muskelketten werden gedehnt und gestärkt.

Er entwickelte eine einfache Methode, wo er seine hochkomplexen biomechanischen Erkenntnisse einfließen liess. Und dies mit grossem Erfolg. In seinen Studien entdeckte er, dass durch unseren Lebensstil die vertikalen Muskelketten viel zu ausgeprägt und stark wurden und dafür die Spiralen Muskelketten zu verkümmern begannen. Dies führt unweigerlich zu grossen Problemen in unserem gesamten Körper. Angefangen bei der Wirbelsäule, über die Schultern zu den Händen, vom Hüftgelenk über die Knie zu den Füßen. Unsere ganze Biomechanik ist aus dem Lot geraten.

Dies ist der Weg aus der Arztpraxis zu einem qualitativ hohen Lebensstil und auch zurück zum Sport.



## Kursleitung

**Fabienne Stacher**

balanced exercise, Bahnhofstrasse 16, 8590 Romanshorn  
[www.balanced-exercise.ch](http://www.balanced-exercise.ch)

Seit über 20 Jahren arbeite ich im Einzel-, wie auch im Gruppentraining mit meinen Kunden als Pilates-Therapeutin. Dabei bereitet es mir viel Freude, Menschen auf ihrem Weg zu einem bewussten Körpergefühl zu begleiten und die komplexe Biomechanik für jedermann verständlich zu vermitteln und so am eigenen Körper erlebbar zu machen.

*«Ich freue mich darauf, dich zu motivieren und zu inspirieren!»*

## WEITERBILDUNG

# Die Grundübungen der Spiralstabilisation

nach Dr. med. Richard Smisek (2 Tage)

## Kurs 1A + 1B

### Eckdaten

|                   |                                                                  |
|-------------------|------------------------------------------------------------------|
| Kursdauer & Zeit: | 2 Tage, 9.00 – 17.00 Uhr                                         |
| Kurskosten:       | 420.– CHF, (Elastisches Band 40.– CHF)                           |
| Übungsmaterial:   | ein Handbuch als PDF mit den Übungen wird zur Verfügung gestellt |
| Mitbringen:       | bequeme Kleidung, rutschfeste Socken                             |

### Zielpublikum

alle Gesundheitsinteressierte mit Grundkenntnissen (Med. Grundlagen), welche die SPS-Methode weitergeben wollen, wie zum Beispiel:

- Massagetherapeuten, Körpertherapeuten
- Personaltrainer
- Pilates- und Yogatrainer
- Physiotherapeuten
- Gesundheits- und Fitnessfachleute
- Osteopathen
- Chiropraktiker

### Kursanforderungen

Eine abgeschlossene Ausbildung in einem Bewegungs-, Massage-, oder Therapeutenberuf. Grundkenntnisse Anatomy und Physiologie. Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung, wenn Sie sich gerade in der Ausbildung befinden.

### Benefit

- Die Spiralstabilisationsmethode und die Basis-Übungen erlernen & verstehen und an Kunden weitergeben können
- Mit der SPS-Methode verschiedene Erkrankungen wie Rückenschmerzen, Wirbelsäulenerkrankungen, Bandscheibenvorfälle, chronische Rückenschmerzen, Schmerzen im unteren Rückenbereich, Komplikationen nach Wirbelsäulenoperationen, Skoliose, Hüft- und Kniegelenkerkrankungen, Migräne, Kopfschmerzen usw. behandeln und verhindern werden
- Zertifikat (von Dr. Smisek, Prag) nach Abschluss des Kurses 1A+B
- Spiralstabilisations-Methode bei eigenen Patienten/ Kunden anwenden
- Auf der Therapeuten-Liste von Dr. Smisek in Prag

# Kursinhalt Weiterbildung Spiralstabilisation

## Theoretischer Teil

- Methode und Prinzipien der Spiralstabilisation kennen lernen
- Muskelkettenanatomie, Funktion und Training
- Die optimale Koordination & Stabilisierung von Gehen verstehen

## Praktischer Teil

- Erlernen der Grundübungen
- Hilfestellung bzw. Korrektur bei Klienten

## Einführung

- Das Spiralstabilisationsprinzip
- Was ist Spiralstabilisation?
- Geschichte und Entwicklung der Spiralstabilisation
- Wirkung der Übungen

## Biomechanik

- Funktionelle Anatomie der Wirbelsäule
- Beweglichkeit in Brustkorb und Brustwirbelsäule
- Hüftbeuger beim aufrechten Gang
- Die Beckenbewegung in Bezug zum Brustkorb beim aufrechten Gang

## Essenz der Spiralstabilisation

- Rückenschmerzen, Ursachen und Symptome
- Dynamische und statische Stabilisierung der Wirbelsäule
- Spiralförmig stabilisiertes Gehen und Laufen
- Erfolgreiche Behandlung von Krankheitsbildern mit Spiralstabilisation
- Wirbelsäulenregeneration und Wirbelsäulendegeneration
- Wirbelsäulendekompression – Traktion und Wirbelsäulenkompression
- Spiralstabilisationsübung – Hauptelemente, Richtlinien, Technik
- Prinzipien der Spiralstabilisierung der Bewegungssteuerung

## Muskelketten

- Anatomie und Funktion der Spiralmuskelketten
- Anatomie und Funktion der vertikalen Muskelketten

## Die Basisübungen im Sitzen und Stehen

- Übungsordination und -stabilisierung über Muskelketten
- Korrektur der Übungstechnik (einzeln und paarweise)
- Übungen für verschiedene Leistungsstufen
- Entwicklung eines Übungsprogramms für Gruppen- oder Einzeltraining.

## Organisatorisches

- Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf den Übungen. Trainingsbekleidung, rutschfeste Socken und Schreibmaterial mitbringen.
- Ich rate allen Kursteilnehmern, eine Berufshaftpflichtversicherung für den praktischen Teil des Kurses abzuschließen.
- Die Bezahlung erfolgt per Vorabüberweisung, TWINT, oder per Barzahlung am Kurstag vor Ort.
- Trainingsgeräte zur Spiralstabilisierung können während des Kurses genutzt werden. Elastische Seile können für Fr. 40.– direkt am Kursort gekauft werden.
- Der Kurspreis beinhaltet den kostenlosen Zugang zu unserem Handbuch im PDF-Format und zu den Übungsvideos. Weiteres Material wie Bücher, DVD'S etc. können über [www.spiralstabilization.com](http://www.spiralstabilization.com) direkt bei Dr. Smíšek bestellt werden.
- Wenn Sie einen Grundkurs oder Workshop in Ihrer Einrichtung wünschen, wenden Sie sich bitte an uns, um weitere Informationen zu erhalten.

### Parkplätze

Tiefgarage Coop, Romanshorn (ganzer Tag, gratis)

Tiefgarage an der Bahnhofstrasse 1, 8590 Romanshorn (Parkgebühr)

### Anreise mit dem Zug

Der Bahnhof Romanshorn liegt nur 4 Gehminuten vom Studio entfernt.

### Lunch

Mittagspause 1 Stunde

# AGB | ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN

## Anmeldung

Anmeldungen müssen schriftlich mit dem entsprechenden Anmeldeformular (Seite 6 per Mail) erfolgen. Sobald genügend Anmeldungen für die Ausbildung eingegangen sind und die Durchführung garantiert ist, wird die Rechnung ausgestellt (spätestens bis 2 Wochen vor Kurs). Anmeldungen werden vor Lehrgangsbeginn bestätigt. Die mit der Anmeldung für einen Lehrgang eingegangene Verpflichtung ist gemäss unten stehenden Bedingungen kündbar und beginnt mit dem Datum der Anmeldebestätigung durch «balanced exercise». Das Schulgeld muss vor Lehrgangsbeginn per Vorabüberweisung beglichen sein.

## Teilnehmerzahl

Die Anmeldungen werden nach Reihenfolge bearbeitet. Eine frühzeitige Anmeldung wird empfohlen, da die Teilnehmerzahlen begrenzt sind. Kurse finden in Kleingruppen statt. Es müssen mindestens drei Anmeldungen vorliegen. Ausnahmen sind möglich! Eine Absage für einen Kurs wird mindestens 14 Tage vor Kursbeginn bekannt gegeben.

## Annulationsbestimmungen

- Ab 31 bis 15 Kalendertage vor Lehrgangsbeginn 50% des Schulgeldes
  - Ab 14 bis 1 Kalendertage vor Lehrgangsbeginn 100% des Schulgeldes
  - Bei Nichterscheinung 100% des Schulgeldes
- (Zahlungspflicht entfällt, wenn ein Ersatzteilnehmer gestellt wird.)

## Haftung/Versicherung

- Für alle von balanced exercise organisierten Kurse und Veranstaltungen schliesse ich jegliche Haftung für entstandene Schäden aus.
- Bei Personenschäden, die auf eine Kontraindikation zum gebuchten Kurs zurückzuführen sind, sowie für Unfälle und Krankheiten, die sich während eines Kursbesuches und/oder auf dem Hin- und Rückweg ereignen, lehnt balanced exercise jegliche Haftung ab.
- Für Diebstahl oder den Verlust von Gegenständen kann balanced exercise nicht haftbar gemacht werden.