

motion5® - Beweglicher Körper | Klarer Geist | 8 FP



Gesundheit entsteht nicht durch einzelne Übungen, sondern durch das Zusammenspiel von Beweglichkeit, Stabilität, Kraft, Regeneration und Körperwahrnehmung.

motion5® verbindet bewährte Elemente aus Yoga, Pilates, Qi Gong, funktionellem Rückentraining und Meridiandehnung zu einem modernen, strukturierten Bewegungskonzept.

Dabei werden westliche Trainingsprinzipien mit fernöstlichen Gesundheitsansätzen sinnvoll miteinander kombiniert.

Das Ergebnis ist ein praxiserprobtes System, das sich unmittelbar in Therapie, Prävention, Gesundheitsförderung und Training einsetzen lässt.

Ziel

Der IntensivKurs vermittelt die fünf grundlegenden Bewegungsqualitäten von motion5®. Die Teilnehmenden erweitern ihr methodisches Repertoire, vertiefen ihr Verständnis funktioneller Bewegung und erhalten ein klar aufgebautes Konzept, das sich unmittelbar in die therapeutische Arbeit sowie in den eigenen Alltag übertragen lässt.

Themen des Kurses:

- **Die 5 Bewegungsqualitäten**
 - * Mobilisation – (Ver-) Spannungen lösen
 - * Stabilisation – den Körper tragfähig machen
 - * Kräftigung – gezielte Kraft aufbauen
 - * Dehnung – Beweglichkeit wiederherstellen
 - * Entspannung – Regeneration ermöglichen
- **Die 5 Bewegungswege**
 - * Yoga – Stabilität und Beweglichkeit
 - * Pilates – Körpermitte und Kraft
 - * Qi Gong – Bewegung, Atmung und Achtsamkeit
 - * Rückentraining – funktionelle Stabilität und Haltung
 - * Meridiandehnung (Yin Yoga) – Regeneration und Loslassen
- **Praxis**
 - * funktionelle Bewegungsabläufe
 - * die sinnvolle Verbindung der fünf Methoden
 - * das Zusammenspiel aktiver (Yang) und regenerativer (Yin) Bewegungsformen
 - * eine verbesserte Körperwahrnehmung sowie
 - * den direkten Transfer in Therapie, Training und Alltag
- **Theorie**
 - * moderne Bewegungs- und Trainingskonzepte
 - * die Verbindung westlicher und fernöstlicher Gesundheitsansätze sowie
 - * die Einsatzmöglichkeiten von motion5® in Prävention, Therapie und Gesundheitsförderung.

Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Nach dem IntensivKurs verfügen Sie über

- ein klar strukturiertes und sofort einsetzbares Bewegungskonzept
- neue Übungsvarianten für Einzel- und Gruppentherapie / -training
- mehr Sicherheit bei der Auswahl geeigneter Übungen

- zahlreiche direkt umsetzbare Praxisideen sowie
- ein vertieftes Verständnis funktioneller und ganzheitlicher Bewegung.

Blended-Learning Hinweis:

Dieser Kurs umfasst insgesamt **15 Unterrichtseinheiten**. Davon **5 Unterrichtseinheiten** vor ab als **Video-E-Learning** bei [ACADIA now!](#) und **10 Unterrichtseinheiten** als **Präsenz-Kurs**.

Den Zugang zum E-Learning erhalten die Teilnehmer:innen 14 Tage vor dem Start des Präsenzkurses. Sie können das E-Learning auch im Nachgang zum Präsenzkurs noch 3 Monate nutzen.

motion5® stärkt den Körper – Wu Dao® klärt den Geist.

Ein ganzheitlicher Gesundheitsansatz berücksichtigt beide Seiten.

Während motion5® die körperlichen Grundlagen für Beweglichkeit, Stabilität und funktionelle Gesundheit vermittelt, erweitert der [Wu Dao® IntensivKurs](#) diese Kompetenzen um Methoden zur Förderung von Achtsamkeit, Stressregulation, Konzentration und innerer Balance.

Wir empfehlen deshalb, beide IntensivKurse miteinander zu verbinden. Erst das Zusammenspiel von Körper und Geist macht den movedo®-Ansatz vollständig und eröffnet neue Möglichkeiten für Therapie, Prävention und Gesundheitsförderung.

Leitung	Helko Brunkhorst Sportwissenschaftler, Sporttherapeut , Qi Gong-Lehrer, Autor
Kursgebühr	250,00 € inklusive E-Learning
Beginn	13.02.2027
Ende	13.02.2027
Kurszeiten	Sa. 13.02., 10:00 - 18:00 Uhr
Kursort	Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker, Ärzte, Sport- und Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler, Medizinische Fachberufe, Osteopathen
Fortbildungspunkte	8