

## movedo® | Das ganzheitliche Bewegungskonzept | 15 FP



movedo® ist die Kombination aus 5 überzeugenden Bewegungsarten: Yoga, Qi Gong, Pilates, Rückentraining und Meridiandehnung zu einem ganzheitlichen Bewegungskonzept.

Durch die Originalübungen der verschiedenen Bewegungsarten werden die Mobilisation, Stabilisation, Kräftigung und Dehnung ausgewogen trainiert. Für die Stabilisation und Kräftigung gibt es **3 Level** – leicht, mittel, schwer. Dadurch kann (fast) jeder movedo® trainieren. Die Übungen werden ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt.

Steigern Sie durch das erweiterte Repertoire Ihre Einsatzmöglichkeiten erheblich! Oder: erleben Sie die movedo®-Effekte für sich selbst – einen geschmeidigen Körper & einen entspannten Geist?!

Der Basiskurs ist für Einsteiger, Praktizierende oder Liebhaber dieses neuen und seit 2014 geprüften Bewegungskonzeptes geeignet.

### Themen des Kurses:

- movedo®-RückenFit-12
- Übungen aus: Yoga, Pilates, Qigong, Rückentraining, Meridiandehnung
- 3 Schwierigkeitsgrade: Leicht+Mittel+Schwer
- Anwendung für verschiedene Zielgruppen (orthop., neuro, ...)
- Ganzheitliches Rückentraining
- Bewegungsprinzipien für: Yoga, Pilates, ...
- movedo® in Kursen/Einzelbehandlungen
- Theoretische Einführung in die 5 Bewegungsarten

### Nutzen des Kurses:

- verschiedene Bewegungsarten (Originalübungen) ohne mehrjährige Ausbildungen
- leicht umzusetzende Übungsfolgen (ggf. für die Zielgruppe leicht anzupassen)
- zusammengestellt von Praktikern für Praktiker
- keine Geräte erforderlich
- Nutzung eines fertigen und geprüften (seit 2014 bei Endverbrauchern, Trainern, Therapeuten) Bewegungskonzeptes
- nutzen Sie das Interesse der Patienten / Kunden durch die vielfältigen Themen im Konzept
- immer mehr Patienten / Kunden suchen nachhaltige Bewegungs- und Entspannungsangebote

### 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.

<b>Leitung</b>	Helko Brunkhorst   Sportwissenschaftler, Sporttherapeut , Qi Gong-Lehrer, Autor & Team
<b>Kursgebühr</b>	250,00 € inkl. Skript
<b>Beginn</b>	29.05.2026
<b>Ende</b>	29.05.2026
<b>Kurszeiten</b>	Fr. 29.05., 10:00 - 18:00 Uhr
<b>Kursort</b>	Goebelstraße 21, 64293 Darmstadt
<b>Zielgruppe</b>	Physiotherapeuten
<b>Fortbildungspunkte</b>	15