

## **Feldenkrais**

Die Feldenkrais-Methode ist ein körperorientiertes, pädagogisches Verfahren und wurde nach seinem Begründer Moshé Feldenkrais benannt.

Dabei orientiert sich die Feldenkrais-Methode am so genannten „organischen Lernen“ wie es in der „normalen“ Entwicklung vom Baby zum Kleinkind stattfindet und von dem Feldenkrais aufgrund seiner Beobachtungen und Studien annahm, dass sich dieses Lernen auch über die Kindheit hinaus fortsetzen lässt.

---

[Artikel "Was ist Feldenkrais und was wird gemacht?" \(pdf\)](#)

---

## **Feldenkrais im Breiten- und Gesundheitssport**

Kleine, sanfte, spielerisch und kurz ausgeführte Übungssequenzen aus der Feldenkrais-Methode bieten die Möglichkeit insbesondere das Koordinationsvermögen zu verbessern sowie auch Bewegungsabläufe zu optimieren.

Die Feldenkrais-Methode kann zielgruppenübergreifend mit entsprechender Schwerpunktsetzung bei Kindern bis Älteren eingesetzt werden.

Optimal ist der Besuch eines Feldenkrais-Kurses, der von einer speziell ausgebildeten Kursleitung geleitet wird.

## **Eutonie**

Das Wort Eutonie setzt sich aus den griechischen Worten eu ( gut, wohl, angemessen) und tonos (Spannung, Stimmung) zusammen.

Eutonie ist eine von Gerda Alexander entwickelte körperorientierte Methode, die das Bewusstsein für den eigenen Körper steigern soll und ist als pädagogisches Konzept entwickelt worden.

Die Umsetzung der Eutonie-Methode erfolgt durch Stimulierung der Haut, durch bewusste Bewegungen, durch das Wahrnehmen des eigenen Körpers oder einzelner Körperteile und durch die bewusste Kontaktaufnahme mit Gegenständen (z.B. Tennisbälle).

---

[Artikel "Was ist Eutonie und was wird gemacht?" \(pdf\)](#)

---

## **Eutonie im Breiten- und Gesundheitssport**

Eutonie wird bei der Arbeit mit Kindern eingesetzt und für die Prävention als auch für die Rehabilitation beworben.

Abgewandelte sportnahe Übungen sind im Breitensport/Gesundheitssport denkbar.