



tanzwerkstatt

Rolf Amendt

pilatesraum

Franklin-Methode-Hamburg

Rolf Amendt o33 | Eifflerstraße 1 | 22769 Hamburg

Samstag, 08.02.2020

**Wie die Organe unsere Gesundheit, Aufrichtung und
Beweglichkeit beeinflussen (1)**

Geschmeidiger Rücken - mühelose Aufrichtung (2)

Kurs 1: 09.30 h - 11.30 h Kurs 2: 12.00 h - 14.00 h

Kosten : ein Kurs = € 50,00 beide Kurse = € 90,00

Dozent: Rolf Amendt, Dipl. Bewegungspädagoge n. FM®

Kurs 1: Es gehört zum Allgemeinwissen, dass Muskeln und Gelenke Bewegung brauchen, um gesund zu bleiben. Organe jedoch werden oft nicht als trainingsbedürftig angesehen, entweder sie funktionieren oder sie funktionieren nicht.

Dieser Workshop gibt Dir die Möglichkeit, in die Welt der Organe einzutauchen. Entdecke die Organe für eine gute Körperhaltung und Beweglichkeit!

Organe spielen bei der Körperhaltung eine wichtige Rolle. Sie formen eine Art "inneres Skelett", das uns dabei unterstützt, uns aufrecht zu halten und uns zu bewegen. Sie sind keineswegs ein passives Gewicht, das wir in einem Gerüst aus Knochen und Muskeln mit uns herumtragen. Organe können sich zusammenziehen und sogar ein wenig wandern, sie sind flexibel, elastisch und können sich an viele Situationen anpassen.

Bewege, ziehe und drücke, vibriere, spreche und atme in deine Organe um Beweglichkeit, Flexibilität, Kraft und Gesundheit zu fördern. Dein ganzes Wesen wird davon profitieren.



tanzwerkstatt

Rolf Amendt

pilatesraum

Franklin-Methode-Hamburg

Rolf Amendt o33 | Eifflerstraße 1 | 22769 Hamburg

Kurs 2: In diesem Kurs wird Krampf in Lockerheit umgemünzt ohne dabei auf Humor und Spaß zu verzichten: Die Vorstellungskraft und spielerische Übungen machen es aus.

Wir lernen den Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule kennen um die Haltung zu verbessern. Wie Kraft und Beweglichkeit in der Wirbelsäule aufgebaut wird und wie man mental für einen gesunden Rücken trainiert, stehen im Vordergrund dieses Kurses. Auch erforschen wir die Lage und Funktion der Facettengelenke der WS.

Wir lernen diejenigen Muskeln zu aktivieren, die gemäß den neuesten Forschungen für die Rückenstabilität von entscheidender Bedeutung sind und erleben, welche Gelenke die Ausrichtung der Wirbelsäule bestimmen. Wir erfahren, was für gesunde Bandscheiben wichtig ist. Wirksame Haltungsschulung und was es wirklich braucht, um den Rücken im Alltag schonend einzusetzen, gehören zu den weiteren Themen des Kurses.

Teilnehmer/in

Ich melde mich hiermit verbindlich für den/die Kurs/e „Organe/Rücken“ am 08.02.2020 an.

Name _____ Vorname _____

Strasse _____ PLZ/Ort _____

Email _____

Ort/Datum _____ Unterschrift _____

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für in Zusammenhang mit dem Workshop entstandene Personen oder Sachschäden, auch nicht für den Verlust mitgebrachter Gegenstände.

Wenn aus Krankheits- oder anderen Gründen die Teilnahme an dem Workshop versäumt wird, kann der Teilnahmebeitrag nicht rückerstattet werden.