

Fitte Füße - Dynamische Basis (1) Kraft im Psoas - Leichtigkeit im Rücken (2) Samstag 12.09.2020

Kursort	o33 tanzwerkstatt, Eifflerstr. 1, 22769 Hamburg
Kurszeiten	Kurs 1: 09.30 h - 11.30 h Kurs 2: 12.00 h - 14.00 h
Kurskosten	ein Kurs = € 50,00 zwei Kurse = € 90,00
Dozent	Rolf Amendt, Dipl. Bewegungspädagoge nach FM, Pilatetrainer, Tanzpädagoge

Ein Franklin-Methode-Workshop vereint mentale Technik mit Bewegung und Berührung. Eine Kombination welche auf wissenschaftlich erwiesene Weise wirksamer ist, als ein Training ohne gezielten mentalen Einsatz.

1. Fitte Füße: Dynamische Basis

Unsere Füße tragen uns durchs Leben und trotzdem ist den meisten Menschen deren geniale Bauweise unbekannt. Eine Vielzahl von Knochen, Gelenken, Bändern und Muskeln arbeiten auf koordinierte Weise zusammen um uns vorwärts zu bewegen, ans Gelände anzupassen, zu tanzen und zu springen. Die Füße dienen sogar als Sinnesorgan und sind für unser Gleichgewicht von grosser Bedeutung.

Dieser Workshop wird die Funktion des Fusses erfahrbar und spürbar machen und zu einer neuen Freundschaft mit unseren Füßen führen. Wohlbefinden, Antriebskraft, Stabilität, Kraft und Koordination wird unsere neue Beziehung zu unseren Füßen prägen. Die Füße haben auch maßgeblichen Anteil an der Beckenstellung und umgekehrt. Diese Zusammenhänge werden wir vom Fuss (Sprungbein) bis hinauf zu den Hüftgelenken erfahren.

2. Kraft im Psoas - Leichtigkeit im Rücken

Der Psoas ist *der* Muskel unserer Mitte und schmiegt sich beidseitig an unsere Lendenwirbelsäule. Das richtige Training des Psoas führt zu einer natürlich aufrechten Haltung, Leichtigkeit und Entspannung im Rücken und einem lockeren und entspannten Gang und einem befreiten Laufstil.

Eigentlich besteht der Iliopsoas aus vier Muskeln, dessen Funktionen verschieden und doch ergänzend sind. Das Zusammenspiel der drei Funktionen führt zum eigentlichen Verständnis dieses Muskels. Der Psoas ist auch mit dem Zwerchfell und dem Beckenboden liiert, da sich Gehen auf Land und Atmung in deren Evolution zur gleichen Zeit entwickelt haben. Die Verkörperung des Psoas führt deshalb auch zu einem dynamischeren Beckenboden und einer freieren Atmung sowie zu einem geerdeten, stabilen Körpergefühl.

Kurse für alle, die mit mehr Geschmeidigkeit durchs Leben gehen wollen.



pilatesraum

Rolf Amendt

Rolf Amendt o33 | Eifflerstraße 1 | 22769 Hamburg

Franklin-Methode-Hamburg

Anmeldung senden an:
Tanzwerkstatt, Eifflerstr. 1, 22769 Hamburg
E-Mail: info@o33-pilatesraum.de

Teilnehmer/in

Ich melde mich hiermit definitiv für den/die Kurs/e „Füsse, Rücken“ am 12.09.2020 an.

Name _____ Vorname _____

Strasse _____ PLZ/Ort _____

Email _____

Ort/Datum _____ Unterschrift _____

Die Anmeldung wird durch Zahlung der Kursgebühr bis 1 Woche vor Kursbeginn per Überweisung oder bar im Studio verbindlich.

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.

Konto: Rolf Amendt
IBAN: DE86200505501035212651
BIC: HASPDEHHXXX