

Faszien in Bewegung (1) Befreiter Rücken (2) Samstag, 22.05.2021

Kursort	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 beide Kurse = € 90,00
Dozent	Rolf Amendt, Dipl. Bewegungspädagoge nach Franklin-Methode® Tanzpädagogin und Pilatestrainerin

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.

Kurs 1: Faszien in Bewegung

Für die Wissenschaftler steht heute definitiv fest: Faszien halten den Körper in jeder Position und in Spannkraft. Sie bilden die Brücke zwischen den starren Knochen und den flexiblen Muskeln. Und sie verleihen auch dem Bewegungsapparat die nötige Spannung, da sie Muskelkräfte als Sehnen und Bänder auf die Gelenke übertragen. Nur mit Hilfe der Faszien bewegen sich Mensch und Tier kraftvoll und elastisch. Bislang galten Muskeln als alleinige Energiequelle für Bewegung, doch jetzt wird klar: Ein Teil dieser Kraft entstammt der Fähigkeit der Faszien, Energie zu speichern und "katapultartig" - ähnlich einer Sprungfeder - frei zu setzen. Dieser Workshop öffnet das Verständnis für die faszinierende Welt des Bindegewebes und seinen Verbindungen der Faszien, Bänder, Sehnen und Muskeln. Es eröffnet einen neuen Zugang zu Muskeln und ein ganzheitliches Körpergefühl.

2. Befreiter Rücken:

In diesem Kurs wird Krampf in Lockerheit umgemünzt ohne dabei auf Humor und Spass zu verzichten: Die Vorstellungskraft und spielerische Übungen machen es. 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, steht im Vordergrund dieses Kurses. Wir lernen diejenigen Muskeln zu aktivieren, die gemäss den Forschungen für die Rückenstabilität von entscheidender Bedeutung sind und erleben, welche Gelenke die Ausrichtung der Wirbelsäule bestimmen. Wir erleben, 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.



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-tanzwerkstatt.de

Teilnehmer/in

Ich melde mich hiermit verbindlich für den/die Kurs/e „Faszien/Befreiter Rücken“ am 22.05.2021 an.

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Tel. P/G _____

Email _____

Ort/Datum _____

Unterschrift _____

Zahlung der Kursgebühr bitte bis 1 Woche vor Kursbeginn per Überweisung oder bar im Studio
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