



tanzwerkstatt

Rolf Amendt

pilatesraum

Franklin-Methode-Hamburg

Rolf Amendt o33 | Eifflerstraße 1 | 22769 Hamburg

Fitte Füße - dynamische Basis (1) Gelöster Kiefer - Entspannter Nacken (2) Samstag 11.12.2021

Kursort	Tanzwerkstatt Hamburg, Eifflerstrasse 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
Dozenten	Rolf Amendt, Dipl. Bewegungspädagoge nach Franklin Methode, Tanzpädagogin und Pilates Trainer

1. Fitte Füße - dynamische Basis

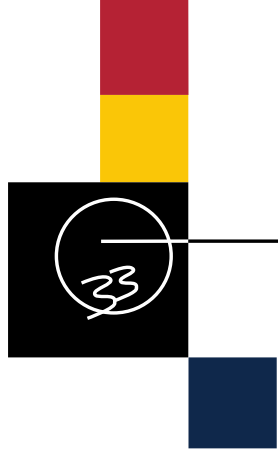
Unsere Füße tragen uns durchs Leben und trotzdem ist den meisten Menschen deren geniale Bauweise unbekannt. Eine Vielzahl von Knochen, Gelenken, Bändern und Muskeln arbeiten auf koordinierte Weise zusammen um uns vorwärts zu bewegen, ans Gelände anzupassen, zu tanzen und zu springen. Die Füße dienen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

2. Gelöster Kiefer - Entspannter Nacken

Kiefer Probleme spiegeln sich wieder bei Kopfweg, Nackenverspannungen, Tinnitus, Zahn Problemen, Schluck Problemen, Wirbelsäulen Problemen wie Skoliose oder bei der Haltung und allgemeiner Effizienz bei Bewegung. Wir lernen in diesem Kurs den knöchernen und muskulären Aufbau des Kiefers kennen und wie es möglich ist, diesen Bereich zu lockern, zu entspannen und ökonomischer einzusetzen. Wir erforschen, wie sich Lockerheit im Kiefer auf den Nacken auswirkt und wie sich Aktionen im Kiefer im Rest des Körpers widerspiegeln.

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



tanzwerkstatt

Rolf Amendt

pilatesraum

Franklin-Methode-Hamburg

Rolf Amendt o33 | Eifflerstraße 1 | 22769 Hamburg

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

Teilnehmer/in

Ich melde mich hiermit verbindlich für den/die Kurs/e „Füsse, Kiefer“ am 11.12.2021 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