

tanzwerkstatt

Rolf Amendt

pilatesraum

Franklin-Methode-Hamburg

Rolf Amendt o33 | Eifflerstraße 1 | 22769 Hamburg

Fitte Füße - dynamische Basis (1) Gelöster Kiefer - Entspannter Nacken (2) Bewegliche Hüfte - Geschmeidiger Auftritt (3) Samstag 21.05.2022

Kursort	Tanzwerkstatt Hamburg, Eifflerstrasse 1, 22769 Hamburg
Kurszeiten	Kurs 1: 09.30 h - 11.30 h Kurs 2: 12.00 h - 14.00 h Kurs 3: 14.30 h - 16.30 h
Kurskosten	ein Kurs = € 50,00 zwei Kurse = € 90,00 drei Kurse € 130,00
Dozenten	Rolf Amendt, Dipl. Bewegungspädagoge nach Franklin Methode, Tanzpädagoge und Pilates Trainer Jens Kuchenbäcker, Bewegungspädagoge nach Franklin Methode

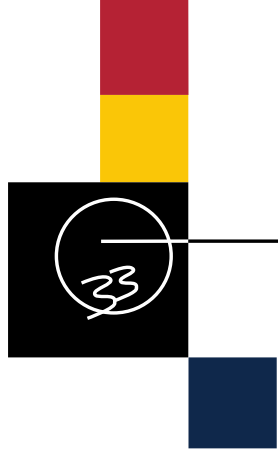
1. Fitte Füße - dynamische Basis

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.



tanzwerkstatt

Rolf Amendt

pilatesraum

Franklin-Methode-Hamburg

Rolf Amendt o33 | Eifflerstraße 1 | 22769 Hamburg

3. Bewegliche Hüfte - Geschmeidiger Auftritt

Wir Menschen balancieren das gesamte Gewicht des Oberkörpers auf unseren Oberschenkelköpfen, was eine große Herausforderung für diesen Gelenkraum darstellt. In diesem Workshop lernen wir das Design und die Funktionen unserer Hüftgelenke kennen und wie wir die Gewichtsübertragung vom Becken auf die Beine optimieren können. Wir erfahren mehr über Psoas & Piriformis, die entscheidenden Muskeln für die Beweglichkeit in den Hüftgelenken. Ein Bewusstsein dafür und das richtige Training führen zu einer natürlich aufrechten Haltung, ermöglichen Leichtigkeit und Entspannung im unteren Rücken sowie einen lockeren und klaren Gang und einen befreiten Lauf- & Tanzstil.

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

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, Hüfte“ am 21.05.2022 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