

Unser Becken - die Kraft aus der Mitte (1) Fließen von der Schulter bis zur Hand (2) Samstag 01.07.2023

| | |
|-------------------|--|
| Kursort | Tanzwerkstatt Hamburg, Eiffelstrasse 1, 22769 Hamburg |
| Kurszeiten | Kurs 1: 09.30 h - 11.30 h Kurs 2: 12.00 h - 14.00 h |
| Kurskosten | ein Kurs = € 65,00 zwei Kurse = € 120,00 |
| Dozent | Rolf Amendt Dipl. Bewegungspädagoge nach Franklin, Tanzpädagogin und Pilates Trainer |

1. Unser Becken - die Kraft aus der Mitte

Das Becken wirkt als Brücke zwischen dem Rumpf und den unteren Extremitäten und hat die Funktion der Stossdämpfung. Wir beschäftigen uns in diesem Kurs mit dem knöchernen Design des Beckens und dem Kreuzbein als Schlussstein der Wirbelsäule. Das Zusammenspiel zwischen elastischer Bewegung im Becken und Übertragung auf Beine/Füße nach unten und über die Wirbelsäule nach oben wird erforscht. Wir untersuchen außerdem, wie die Beckenbodenmuskulatur an diesen Prozessen beteiligt ist und wie sie sinnvoll trainiert werden kann.

2. Fließen von der Schulter bis zur Hand

Mit der Franklin-Methode® lernen wir, wie man auf vielfältige und kreative Weise den Nacken und die Schultern entspannen kann und dabei noch Spaß hat. Die Anatomie wird auf lebendige Art und Weise in Erfahrung gebracht und verhilft uns zu Einsichten in die Funktion des Schultergürtels, sodass wir besser die richtige Haltung, Kraft und Beweglichkeit zur Verfügung haben. Wir verkörpern Design und Funktion und erleben Flexibilität und Fließen dort, wo sich gerne Verspannungen ansiedeln.

Ein Exkurs zum Unterarm, der im Zeitalter Computerarbeit Belastungen ausgesetzt ist, rundet den WS ab. Wir erleben die Beweglichkeit des Ellenbogens, von Elle & Speiche und den Handwurzelknochen.

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

Rolf Amendt | Eiffelstrasse 1 | 22769 Hamburg | Telefon: 040 43 43 40
www.o33-pilatesraum.de | info@o33-pilatesraum.de

Bankverbindung: Rolf Amendt | Hamburger Sparkasse | IBAN DE86 200 505 501 035 212 651 | BIX HASPDEHHXXX



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 verbindlich für den/die Kurs/e „Becken, Schulter am 01.07.2023 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