



tanzwerkstatt

Rolf Amendt

pilatesraum

Franklin-Methode-Hamburg

Rolf Amendt o33 | Eifflerstraße 1 | 22769 Hamburg

Samstag, 02.12.2023

Fitte Füße, dynamische Basis (1) Fließen von der Schulter bis zur Hand (2)

Kurs 1: 09.30 h - 11.30 h **Kurs 2:** 12.00 h - 14.00 h
Kosten: ein Kurs = € 65,00 zwei Kurse = € 120,00
Dozent: Rolf Amendt, Dipl. Bewegungspädagoge nach FM

Kurs 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.

Kurs 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



tanzwerkstatt

Rolf Amendt

pilatesraum

Franklin-Methode-Hamburg

Rolf Amendt o33 | Eifflerstraße 1 | 22769 Hamburg

Teilnehmer/in

Ich melde mich hiermit verbindlich für den/die Kurs/e „ Füße, Schulter/Hand “ am 02.12.2023 an.

Name _____ Vorname _____

Strasse _____ PLZ/Ort _____

Email _____

Ort/Datum _____ Unterschrift _____

Die Stornierung der Anmeldung ist bis 7 Tage vor WS-Beginn kostenlos möglich. Danach sind die gesamten Kurskosten fällig.

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.