

Fitte Füße - dynamische Basis (1) Kraft im Psoas – Leichtigkeit im Rücken(2) Samstag, 01.11.2025

Kursort	Tanzwerkstatt, Eifflerstr. 1, 22769 Hamburg
Kurszeiten	Kurs 1: 09.30 - 11.30 h Kurs 2: 12.00 - 14.00 h
Kurskosten	ein Kurs = € 65,00 beide Kurse = € 120,00
Dozent	Rolf Amendt, Tanzpädagoge, Pilatetrainer, Dipl. Bewegungspädagoge nach Franklin-Methode®

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: Kraft im Psoas - Leichtigkeit im Rücken

Der Psoas (Hüftlendenmuskel) ist *der* Muskel unserer Mitte und schmiegt sich beidseitig an unsere Lendenwirbelsäule. Das richtige Training des Psoas führt zu einer natürlich aufrechten Haltung, Leichtigkeit und Entspannung im Rücken und einem lockeren und entspannten Gang und einem befreiten Laufstil. Eigentlich besteht der Iliopsoas aus vier Muskeln, dessen Funktionen verschieden und doch ergänzend sind. Das Zusammenspiel der drei Funktionen führt zum eigentlichen Verständnis dieses Muskels. Der Psoas ist auch mit dem Zwerchfell und dem Beckenboden liiert, da sich Gehen auf Land und Atmung in deren Evolution zur gleichen Zeit entwickelt haben. Die Verkörperung des Psoas führt deshalb auch zu einem dynamischeren Beckenboden und einer freieren Atmung sowie zu einem geerdeten, stabilen Körpergefühl.

pilatesraum

Rolf Amendt

Rolf Amendt o33 | Eifflerstraße 1 | 22769 Hamburg

Franklin-Methode-Hamburg

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.

Anmeldung senden an:

o33 pilatesraum, Eifflerstr. 1, 22769 Hamburg

E-Mail: info@o33-pilatesraum.de

Teilnehmer/in

Ich melde mich hiermit definitiv für den/die Kurs/e „Füsse/Psoas“ am 01.11.2025 an.

Name _____ Vorname _____
Strasse _____ PLZ/Ort _____
Tel. _____ Email _____
Ort/Datum _____ Unterschrift _____

Zahlung der Kursgebühr bitte bis 1 Woche vor Kursbeginn per Überweisung oder bar im Studio.
Rücktritt ist bis eine Woche vor WS Beginn kostenfrei.

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

Rolf Amendt | Eifflerstrasse 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