



tanzwerkstatt

Rolf Amendt

pilatesraum

Franklin-Methode-Hamburg

Rolf Amendt o33 | Eifflerstraße 1 | 22769 Hamburg

**Samstag, 20.05.2017**

## **1. Fitte Füße 2. Befreiter Rücken 3. Entspannte Schultern**

<b>Kursort</b>	<b>o33 tanzwerkstatt, Eifflerstr. 1, 22769 Hamburg</b>
<b>Kurszeiten</b>	Kurs 1: 10.00 h - 12.00 h    Kurs 2: 12.30 h - 14.30 h    Kurs 3: 15.00 h - 17.00 h
<b>Kurskosten</b>	1 Kurs = € 45,00    2 Kurse = € 80,00    3 Kurse = € 110,00
<b>Dozenten</b>	Rolf Amendt, Dipl. Bewegungspädagoge nach Franklin-Methode® Jens Kuchenbäcker, Bewegungspädagoge nach FM

### **1. Fitte Füße:**

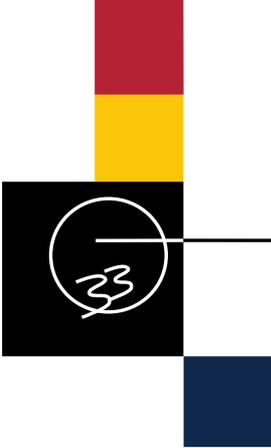
Unsere Füße tragen uns durchs Leben und trotzdem ist den meisten Menschen deren geniale Bauweise unbekannt. Eine Vielzahl von Knochen, Gelenken, Bändern und Muskeln arbeiten auf koordinierte Weise zusammen um uns vorwärts zu bewegen, ans Gelände anzupassen, zu tanzen und zu springen. Die Füße dienen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

### **2. Befreiter Rücken:**

In diesem Kurs wird Krampf in Lockerheit umgemünzt ohne dabei auf Humor und Spass zu verzichten: Die Vorstellungskraft und spielerische Übungen machen es. Wir lernen den Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule kennen um die Haltung zu verbessern. Wie Kraft und Beweglichkeit in der Wirbelsäule aufgebaut wird und wie man mental für einen gesunden Rücken trainiert, steht im Vordergrund dieses Kurses. Wir lernen diejenigen Muskeln zu aktivieren, die gemäss den neuesten Forschungen für die Rückenstabilität von entscheidender Bedeutung sind und erleben, welche Gelenke die Ausrichtung der Wirbelsäule bestimmen. Wir erleben, was für gesunde Bandscheiben wichtig ist. Wirksame Haltungsschulung und was es wirklich braucht um den Rücken im Alltag schonend einzusetzen gehören zu den weiteren Themen des Kurses.

### **3. Entspannte Schultern:**

Dieser Kurs ist die 1001 Nacht der Nacken- und Schulterentspannung. Mit der Franklin-Methode® lernen wir, wie man auf vielfältige und kreative Weise Nacken und 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 in jeder Situation die richtige Haltung, Kraft und Beweglichkeit zur Verfügung haben. Wir arbeiten in diesem Kurs mit Bällen, um sich genüsslich zu entspannen und tief zu atmen, Imagination, um auf den Kern der Sache zu kommen und von innen heraus Problemstellen aufzulösen, Alltagsbewegungen, um die Lockerheit in jeder Situation beizubehalten, Humor, um unsere Gelassenheit in Stresssituation zu haben. Ein Kurs für jeden, der mit mehr Geschmeidigkeit durchs Leben gehen will.



tanzwerkstatt

Rolf Amendt

pilatesraum

Franklin-Methode-Hamburg

Rolf Amendt o33 | Eifflerstraße 1 | 22769 Hamburg

### Anmeldung senden an :

**o33 tanzwerkstatt, Eifflerstr. 1, 22769 Hamburg**  
**E-Mail: [info@o33-tanzwerkstatt.de](mailto:info@o33-tanzwerkstatt.de)**

### Teilnehmer/in

Ich melde mich hiermit definitiv für den/die Kurs/e „Füsse, Rücken, Schulter“ am 20.05.2017 an.

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Tel. P/G \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Ort/Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Zahlung der Kursgebühr bitte bis 1 Woche vor Kursbeginn per Überweisung oder bar im Studio

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