



tanzwerkstatt

Rolf Amendt

pilatesraum

Franklin-Methode-Hamburg

Rolf Amendt o33 | Eifflerstraße 1 | 22769 Hamburg

Fitte Füße - Dynamische Basis (1) Unser Becken - die Kraft aus der Mitte (2) Fließen von der Schulter bis zur Hand (3) Samstag 03.03.2018

Kursort	o33 tanzwerkstatt, Eifflerstr. 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 = € 45,00 zwei Kurse = € 80,00 drei Kurse = € 110,00
Dozenten	Rolf Amendt, Dipl. Bewegungspädagoge nach FM Jens Kuchenbäcker, Bewegungspädagoge nach FM

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.

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. Die Füße haben auch maßgeblichen Anteil an der Beckenstellung und umgekehrt. Diese Zusammenhänge werden wir vom Fuss (Sprungbein) bis hinauf zu den Hüftgelenken erfahren.

2. 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 die Beine/Füße nach unten und über die Wirbelsäule nach oben wird erforscht. Wir erfahren außerdem, wie Beckenbodenmuskulatur an diesen Prozessen beteiligt ist und wie sie sinnvoll trainiert werden.



tanzwerkstatt

Rolf Amendt

pilatesraum

Franklin-Methode-Hamburg

Rolf Amendt o33 | Eifflerstraße 1 | 22769 Hamburg

3. 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. 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 schenken den Muskeln unseres Schultergürtels und den Faszien des Armes Aufmerksamkeit, verkörpern Design und Funktion und erleben Flexibilität und Fließen dort, wo sich gerne Verspannungen ansiedeln.

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

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

Anmeldung senden an:

o33 tanzwerkstatt, Eifflerstr. 1, 22769 Hamburg

E-Mail: info@o33-tanzwerkstatt.de

Teilnehmer/in

Ich melde mich hiermit definitiv für den/die Kurs/e „Füsse, Becken, Schulter“ am 3.3.2018 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