

tanzwerkstatt

Rolf Amendt

pilatesraum

Franklin-Methode-Hamburg

Rolf Amendt o33 | Eifflerstraße 1 | 22769 Hamburg

Samstag, 13.07.2019

Faszien in Bewegung(1)

Befreiter Rücken (2)

Kurs 1: 09.30 h - 11.30 h Kurs 2: 12.00 h - 14.00 h

Kosten : ein Kurs = € 50,00 beide Kurse = € 90,00

Dozent: Rolf Amendt, Dipl. Bewegungspädagoge n. 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.

Kurs 1: Faszien in Bewegung

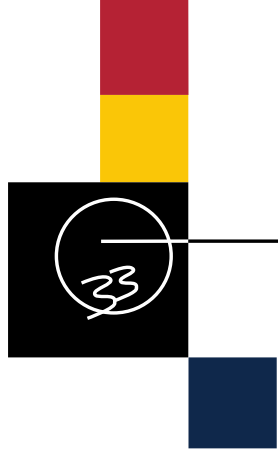
Für die Wissenschaftler steht heute definitiv fest: Faszien halten den Körper in jeder Position und in Spannkraft. Sie bilden die Brücke zwischen den starren Knochen und den flexiblen Muskeln. Und sie verleihen auch dem Bewegungsapparat die nötige Spannung, da sie Muskelkräfte als Sehnen und Bänder auf die Gelenke übertragen. Nur mit Hilfe der Faszien bewegen sich Mensch und Tier kraftvoll und elastisch. Bislang galten Muskeln als alleinige Energiequelle für Bewegung, doch jetzt wird klar: Ein Teil dieser Kraft entstammt der Fähigkeit der Faszien, Energie zu speichern und "katapultartig" - ähnlich einer Sprungfeder - frei zu setzen.

Dieser Workshop öffnet das Verständnis für die faszinierende Welt des Bindegewebes und seinen Verbindungen der Faszien, Bänder, Sehnen und Muskeln. Es eröffnet einen neuen Zugang zu Muskeln und ein ganzheitliches Körpergefühl.

Kurs 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 aus. 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 beschäftigen uns in diesem Kurs auch mit den Bändern der Wirbelsäule und mit der Funktion und der Visualisierung der Rückenmuskulatur.

Wir lernen in diesem Kurs, wie man die Haltung verbessert und die Wirbelsäule aufrichtet, wie man die Bandscheiben entlastet und regeneriert, wie man die Kraft und Beweglichkeit in der Wirbelsäule aufbaut, wie man mental für einen gesunden Rücken trainiert und wie man gezielt die Rückenmuskulatur einsetzen kann.



tanzwerkstatt

Rolf Amendt

pilatesraum

Franklin-Methode-Hamburg

Rolf Amendt o33 | Eifflerstraße 1 | 22769 Hamburg

Teilnehmer/in

Ich melde mich hiermit definitiv für den/die Kurs/e „Faszien /Rücken“ am 13.07.2019 an.

Name _____ Vorname _____

Strasse _____ PLZ/Ort _____

Email _____

Ort/Datum _____ Unterschrift _____

Die Anmeldung wird durch Zahlung der Kursgebühr bis 1 Woche vor Kursbeginn per Überweisung 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.