

# **FITTE FÜSSE - BEWEGLICHE HÜFTEN**

**FRANKLIN-METHODE IM TANGO  
ARGENTINO**

**IMPULSE AUS DER KÖRPERARBEIT  
FÜR BEWUSSTERE HALTUNG  
IM TANZ**

Tango ist auch Aufrichtung und Form, Rhythmus und Richtung, Halten und Fließen. All das braucht Achtsamkeit für sich, Einfühlungsvermögen in den Partner und körperlich motorischen Fertigkeiten.

Mit der Franklin-Methode üben wir dies alles zusammen und besonders das bildhafte Vorstellungsvermögen für Bewegung und Haltung.

Die Franklin-Methode ist eine effiziente Kombination von erlebter Anatomie, Imagination und Bewegung. Das Wissen wird in unseren Übungen spielerisch greifbar und verbessert spürbar Haltung, Beweglichkeit und Kraft. Die Workshops schließen jeweils mit der Möglichkeit, das Erfahrene in kleinen Tandas zu vertiefen.

**Tango Argentino auf St. Pauli**  
**Kastanienallee 9 | 20359 Hamburg**  
**Telefon: 040 721 21 19**  
**post@layumba.de**  
**www.layumba.de**

*layumba*



# **FITTE FÜSSE - BEWEGLICHE HÜFTEN**

**FRANKLIN-METHODE IM  
TANGO ARGENTINO**

**13. MAI 2017**

Mit Jens Kuchenbäcker,  
ausgebildeter Franklin-Pädagoge

*layumba*

## WS1 - FITTE FÜSSE TANZEN BESSER

Unsere Füße tragen und tanzen uns durchs Leben und trotzdem ist den meisten deren geniale Bauweise unbekannt. Gut trainierte Füße tun weniger weh und halten auch länger beim Tanzen durch.

Dieser Workshop wird zu einer neuen Freundschaft mit unseren Füßen und Sprunggelenken führen. Wir werden die Anatomie des Fußes verstehen und verkörpern und effektive Franklin-Ball- und Bandübungen für bewegliche, gesunde und ausdrucksstarke Füße lernen.

**Samstag, 13.05.17, 11:00 bis 13:00 Uhr**

## WS2 - BEWEGLICHE HÜFTE - GESCHMEIDIGES TANZEN

Der Psoas ist der Muskel unserer Mitte und schmiegt sich beidseitig an unsere Lendenwirbelsäule. Er führt zu einer natürlich aufrechten Haltung, ermöglicht Leichtigkeit im unteren Rücken sowie einen lockeren, klaren Gang und einen befreiten Tanzstil.

Wir erfahren in dem Workshop seine Funktionen und sein Design und erleben die Effektivität für das Tanzen, für den Schwung aus den nun beweglichen Hüftgelenken und für das Gehen aus der Mitte heraus.

**Samstag, 13.05.17, 14:00 bis 16:00 Uhr**

## MIT JENS KUCHENBÄCKER



Jens ist ein umfassend ausgebildeter Bewegungs- und Tanzpädagoge. Er hat langjährige Erfahrungen in vielen Bereichen des tänzerischen Ausdrucks und der Bewegungstherapie. Jens ist absoluter Fachmann für die Franklin-Methode, einer Praxis der bewussten Arbeit mit inneren Bildern beim Bewegungslernen. Dazu leitet er auch Weiterbildungen für Physiotherapeuten.

Jens lebt in Bremen... und er tanzt auch Tango! Mehr? Dann hier:  
<http://franklin-methode.net/über-mich/lebenslauf/>

## PREIS/ANMELDUNG

**Je Workshop 35 €.**

**Bitte über [www.layumba.de](http://www.layumba.de) anmelden.**

Keine Tanzschuhe erforderlich, gummierte Socken oder ähnliches sind sinnvoll. Anmeldung ohne Tanzpartner/in möglich.



[www.layumba.de](http://www.layumba.de)

