



tanzwerkstatt

Rolf Amendt

pilatesraum

Franklin-Methode-Hamburg

Rolf Amendt o33 | Eifflerstraße 1 | 22769 Hamburg

Tanzende Organe (1) Bewegliche Hüfte - Geschmeidiger Auftritt (2) Die Schulthersymphonie (3) Samstag 04.09.2021

Kursort	Tanzwerkstatt Hamburg, Eifflerstrasse 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 = € 50,00 zwei Kurse = € 90,00 drei Kurse = € 130,00
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. Tanzende Organe

Muskeln und Gelenke brauchen Bewegung, um gesund zu bleiben. Das gehört zum Allgemeinwissen und wird in vielen Trainings- und Bewegungsmethoden in den Vordergrund gestellt.

Die Organe, deren Eigenbewegung und fremdbestimmte Bewegung bleibt dabei meistens im Hintergrund. Entweder sie funktionieren oder sie funktionieren nicht.

Dieser Workshop ermöglicht Dir, in die Welt der Organe und deren vielfältiger Bewegung einzutauchen. Entdecke die Organe für eine gute Körperhaltung und Beweglichkeit! Organe spielen bei der Körperhaltung eine wichtige Rolle. Sie formen eine Art "inneres Skelett", das uns dabei unterstützt, uns aufrecht zu halten und uns zu bewegen. Sie sind keineswegs ein passives Gewicht, das wir in einem Gerüst aus Knochen und Muskeln mit uns herumtragen. Organe können sich zusammenziehen und sogar ein wenig wandern, sie sind flexibel, elastisch und können sich an viele Situationen anpassen. Bewege, ziehe und drücke, vibriere, spreche und atme in deine Organe um Beweglichkeit, Flexibilität, Kraft und Gesundheit zu fördern.

Im Vordergrund steht in diesem Workshop nicht das anatomische Wissen um die Funktion der Organe, sondern die Erforschung der Zusammenhänge im Körper. Wie Bewegungen von den Organen ausgelöst werden können und welchen Vorteil es für unseren Körper und Geist mit sich bringt. Es soll ein spielerisches, tänzerisches und stark bewegtes Hineinspüren in die Nutzung der Möglichkeiten, die unsere Organe uns bieten, sein. Dein ganzes Wesen wird davon profitieren.

2. Bewegliche Hüfte - Geschmeidiger Auftritt

Wir Menschen balancieren das gesamte Gewicht des Oberkörpers auf unseren Oberschenkelköpfen, was eine große Herausforderung für diesen Gelenkraum darstellt. In diesem Workshop lernen wir das Design und die Funktionen unserer Hüftgelenke kennen und wie wir die Gewichtsübertragung vom Becken auf die Beine optimieren können.

Wir erfahren mehr über Psoas & Piriformis, die entscheidenden Muskeln für die Beweglichkeit in den Hüftgelenken. Ein Bewusstsein dafür und das richtige Training führen zu einer natürlich aufrechten Haltung, ermöglichen Leichtigkeit und Entspannung im unteren Rücken sowie einen lockeren und klaren Gang und einen befreiten Lauf- & Tanzstil.



tanzwerkstatt

Rolf Amendt

pilatesraum

Franklin-Methode-Hamburg

Rolf Amendt o33 | Eifflerstraße 1 | 22769 Hamburg

Auf spielerische Weise wollen die erworbenen Kenntnisse in den Raum bringen, uns ausprobieren, mit Spaß an der Bewegung, Rhythmus, am Zusammenspiel mit der Gruppe oder Einzelnen. Die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten, die uns der Hüft Raum vorgibt, wollen wir ausschöpfen, erweitern und genießen.

3. Die Schultersymphonie - Integration von Gelenken, Muskeln und Faszien

Mit der Franklin-Methode® lernen wir, wie man auf vielfältige und kreative Weise den Nacken und die Schultern entspannen kann. Die Anatomie werden wir auf lebendige Art und Weise in Erfahrung bringen. Das verhilft uns zu Einsichten in die Funktion des Schultergürtels, sodass wir besser die gut ausbalancierte Haltung, Kraft und Beweglichkeit zur Verfügung haben. Wir schenken den Muskeln und Faszien unseres Schultergürtels und des Armes Aufmerksamkeit, verkörpern Design und Funktion und erleben Flexibilität und Fließen dort, wo sich gerne Verspannungen ansiedeln.

Auch in diesem WS wollen wir kreativ und bewegt die erworbenen Kenntnisse in den Raum bringen. Mit Spaß an der Improvisation erleben wir den ganzen Bewegungsspielraum und auch die Kraft im Schultergürtel.

**Anmeldung senden an:
Tanzwerkstatt, Eifflerstr. 1, 22769 Hamburg**

E-Mail: info@o33-pilatesraum.de

Teilnehmer/in

Ich melde mich hiermit verbindlich für den/die Kurs/e „Organe, Hüften, Schulter“ am 4.9.2021 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