

Gelöster Kiefer - Entspannter Nacken (1)

Unser Becken - Kraft aus der Mitte (2)

Samstag 01.03.2025

Kursort	Tanzwerkstatt Hamburg, Eifflerstrasse 1, 22769 Hamburg
Kurszeiten	Kurs 1: 09.30 - 11.30 h Kurs 2: 12.00 - 14.00 h
Kurskosten	ein Kurs = € 65,00 zwei Kurse = € 120,00
Dozent	Rolf Amendt, Dipl. Bewegungspädagoge der Franklin Methode, Tanzpädagoge, Pilates Trainer

1. Gelöster Kiefer - Entspannter Nacken

Kiefer Probleme spiegeln sich wieder bei Kopfweg, Nackenverspannungen, Tinnitus, Zahn Problemen, Schluck Problemen, Wirbelsäulen Problemen wie Skoliose oder bei der Haltung und allgemeiner Effizienz bei Bewegung. Wir lernen in diesem Kurs den knöchernen und muskulären Aufbau des Kiefers kennen und wie es möglich ist, diesen Bereich zu lockern, zu entspannen und ökonomischer einzusetzen. Wir erforschen, wie sich Lockerheit im Kiefer auf den Nacken auswirkt und wie sich Aktionen im Kiefer im Rest des Körpers widerspiegeln.

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

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



pilatesraum

Rolf Amendt

Rolf Amendt o33 | Eifflerstraße 1 | 22769 Hamburg

Franklin-Methode-Hamburg

**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 „Kiefer“/Becken“ am 01.03.2025 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. Eine kostenlose Stornierung der/des Kurs/es ist bis eine Woche vor dem Termin möglich, danach ist der gesamte Betrag fällig.

Konto: Rolf Amendt
IBAN: DE86200505501035212651
BIC: HASPDEHHXXX