



# Füsse und Hüftgelenk (1)

## Befreiter Rücken geschmeidige Wirbelsäule (2)

### Samstag 23.05.2026

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

#### **Kurs 1: Füsse und Hüftgelenk**

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. Wir Menschen balancieren das gesamte Gewicht des Oberkörpers auf Oberschenkelköpfen, was eine große Herausforderung für diesen Gelenkraum darstellt. In diesem Workshop lernen wir das Design und die Funktion der 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.

#### **2. Befreiter Rücken:**

In diesem Kurs wird Krampf in Lockerheit umgemünzt. Die Vorstellungskraft und spielerische Übungen machen es aus. Wir lernen den Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule kennen um die Haltung zu verbessern. Wie Kraft und Beweglichkeit in der Wirbelsäule aufgebaut wird und wie man mental für einen gesunden Rücken trainiert, steht im Vordergrund dieses Kurses. Wir lernen diejenigen Muskeln und Faszien zu aktivieren, die für die Rückenstabilität von entscheidender Bedeutung sind und erleben, welche Gelenke die Ausrichtung der Wirbelsäule bestimmen. Wir erleben, was für gesunde Bandscheiben wichtig ist. Wirksame Haltungsschulung und was es wirklich braucht um den Rücken im Alltag schonend einzusetzen gehören zu den weiteren Themen des Kurses.



Tanz & Training

Rolf Amendt

o33 Rolf Amendt c/o Tanzwerkstatt Hamburg | Eiffelerstrasse 1 | 22769 Hamburg

Franklin-Methode-Hamburg

***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.***

**Anmeldung senden an:**

**o33 Rolf Amendt, Eiffelerstr. 1, 22769 Hamburg**

**E-Mail: amendt@o33-rolf-amendt.de**

**Teilnehmer/in**

Ich melde mich hiermit definitiv für den/die Kurs/e „Füsse/Rücken“ am 23.05.2026 an.

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_ PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Ort/Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Zahlung der Kursgebühr bitte bis 1 Woche vor Kursbeginn per Überweisung oder bar im Studio. Rücktritt ist bis eine Woche vor WS Beginn kostenfrei.

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