



Faszien in Bewegung (1) Bewußte Atmung - natürliche Aufrichtung (2) Samstag, 31.10.2026

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

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 Bewegungs- apparat 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.

2. Bewußte Atmung - natürliche Aufrichtung:

Die Auswirkungen einer guten Atmung sind vielfältig und beinhalten viele positive Aspekte für unser Leben. Wir alle atmen, doch Tatsache ist, nur wenige wissen, wie die Atmung wirklich funktioniert. Was ist gute Atmung? Wie sieht unser Atemsystem aus? Wie funktioniert es biomechanisch und was beeinflusst seine gute Aktivierung? Dies ist es, was wir in diesem Workshop lernen und erfahren wollen. Durch Imagination und Verkörpern des Aufbaues, der Struktur und den Bewegungen des Zwerchfells, der Rippen, den Lungen, den Bauchmuskeln und wie diese zusammenarbeiten, stärken wir unseren Körper und unseren Geist. Wir erleben die mechanische und physikalische Atmung mit Hilfe von einfachen Bildern, Berührung, Stimme und Bewegungsübungen. Gleichzeitig spüren wir einer dynamischen Dreidimensionalität von Atmung, Muskeln, Knochen und Organen nach



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, Eiffelerstrasse 1, 22769 Hamburg

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

Teilnehmer/in

Ich melde mich hiermit definitiv für den/die Kurs/e „Faszien/Atmung“ am 31.10.2026 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.

o33 Rolf Amendt c/o Tanzwerkstatt Hamburg | Eiffelerstrasse 1 | 22769 Hamburg | Tel. +49 40 434340

www.o33-rolf-amendt.de | amendt@o33-rolf-amendt.de

Bankverbindung: Rolf Amendt | Hamburger Sparkasse | IBAN: DE 8620 0505 5010 3521 2651 | BIC HASPDEHHXXX