

Kurs-Ausschreibung für das Zam-Zertifikat

GYROTONIC® - praktische Einführung in die Methode

GYROTONIC® ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept, das den Körper als Einheit und die Wirbelsäule als dessen zentralen Träger betrachtet.

Statt einzelner Muskeln, werden Muskelfunktionsketten beansprucht, Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden gleichzeitig entwickelt.

Die Bewegungsabläufe werden dreidimensional und melodisch-rhythmisch ausgeführt und aktivieren die physiologischen Prozesse im Körper.

Das Gyrotonic System wird weltweit von vielen Tänzern und Athleten präventiv wie auch rehabilitativ genutzt und immer mehr Tanzausbildungsstätten arbeiten mit Gyrotonic Studios zusammen.

Kursinhalt:

- Kurze theoretische Einführung
- Gyrokinesis® Gruppenklasse in 2 Gruppen
- Einführung an den Gyrotonic® Geräten in 2 Gruppen mit jeweils 3 Teilnehmern an einem Gyrotonic Gerät.
- Zeit für Fragen und Antworten

Aline Goeppert, Gyrotonic® und Gyrokinesis® Trainerin und Ausbilderin, Inhaberin Studio movARTE. München

Einführung Pilates

Pilates ist ein anatomisch und biomechanisch fundiertes Ganzkörper-Training, das schon zu Joseph Pilates' Zeiten großen Anklang unter Tänzern fand. Bereits seit Anfang des 20. Jahrhunderts wird es zur Verbesserung der Tanztechnik und als Rehabilitation nach Verletzungen eingesetzt.

Der Schwerpunkt des Pilates-Trainings liegt in der Kräftigung der tiefen Schichten der Rumpfmuskulatur. Diese stabile Körpermitte ermöglicht größtmögliche Beweglichkeit der Extremitäten. Die Pilates-Übungen werden mit hoher Konzentration und Präzision ausgeführt, was die Eigen-Wahrnehmung und die neuromuskuläre Koordination fördert.

Wie können Tänzer von der Pilates-Methode für ihren Körper, ihre Arbeit im Training und ihre Präsenz auf der Bühne profitieren? Dieser Workshop gibt einen Einblick in die Vielfältigkeit der Pilates-Methode und deren Entwicklung vom klassischen zum „modernen“ Pilates. Anhand zahlreicher praktischer Übungen werden die Prinzipien des Pilates-Trainings für jeden am eigenen Körper erfahrbar.

Astrid Kiener, Pilates-Master-Trainerin, GYROTONIC®-Trainerin, GYROKINESIS®-Trainerin, Tänzerin