

Fitness und Koordination für Tanzsportler/innen

Mit Angela Unternbäumen und Jörg Helmer



Technik verstanden, aber es klappt trotzdem nicht oder nur mit viel Anstrengung?

Oft ist die fehlende Grundkoordination oder Athletik der limitierende Faktor für die tänzerische Leistung.

Da der Körper das Instrument des Tänzers ist, führen wir mit euch in diesem Workshop die elementaren Übungen durch um diesen optimal zum Tanzen vorzubereiten.

Ein weiterer Inhalt werden die wichtigsten Trainingsprinzipien in den Bereichen Koordination, Haltungsaufbau, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer sein und ihr lernt dabei die entsprechenden Korrekturgriffe für euren Partner.

Mit diesem Wissen lässt sich leicht ein individuell passendes, effektives Trainingsprogramm zusammenstellen.

Datum: 21.10.2023 von 10:30 - 17:30 Uhr

Ort: Alte Turnhalle der Grundschule Radewig, Diebrockerstr 94, 32051 Herford
Parkplätze hinter der Schule (In der Kreienbrede).

Kosten: 25,-€ pro Person

Mitzubringen sind: Hallenturnschuhe, Sportkleidung mit enganliegendem Oberteil, Handtuch, Schreibzeug, genügend Flüssigkeit und Essen

Anmeldungen und Rückfragen unter: a.unternbaeumen.gmx.de