



„Barre a ' Terre“ / „Floor Barre“ mit Aquya Eulenburg

Liebe Interessenten,

wie planen einen neuen Kurs mit Aquya Eulenburg wie nachfolgend beschrieben:

Barre-à-Terre / Floor Barre

Bei der Barre-à-Terre handelt es sich um ein ideales Konditions- und Ergänzungstraining für Tänzer/-innen aller Leistungsstufen, die ihr Body Placement und ihre Technik verbessern möchten.

In dieser Technik werden Exercises aus dem klassischen Ballett-Training an der Stange ausschließlich in horizontaler Lage am Boden ausgeführt und durch Kräftigungs- und Entspannungsübungen aus anderen Disziplinen wie Pilates und Yoga ergänzt.

Ohne Gewichtsbelastung und Balance-Problemen können im Liegen somit effektiv Fehlhaltungen korrigiert, Bänder und Gelenke schonend trainiert und Muskeln gekräftigt und gedehnt werden.

Man erzielt bereits nach kurzer Zeit intensiven Trainings eine deutliche Verbesserung der Haltung und der Bewegungsfreiheit. Die Barre-à-Terre eignet sich somit ebenfalls hervorragend als Präventions- und Rehabilitationstraining nach Verletzungen.

Vorkenntnisse in klassischem Ballett sind vorteilhaft, aber nicht unbedingt erforderlich.

Geplante Kurszeit: Donnerstag 18.30 – 19.30 Uhr

Es gibt für alle Interessenten am Donnerstag 14.04.2011 eine kostenlose Probestunde zum kennen lernen. Um eine Überbelegung der Probestunde zu vermeiden, bitten wir alle Teilnehmer um eine Voranmeldung.