



## *„Floor Barre“ / „Barre au Sol“ mit Aquya Eulenburg*

Liebe Interessenten,

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

### FLOOR BARRE / BARRE AU SOL

Bei der „Floor Barre“ oder „Barre au Sol“ handelt es sich um ein ganzheitliches Körpertraining. Diese sehr wirksame Unterrichtsmethode ermöglicht die Stärkung und Dehnung aller Muskelgruppen sowie eine schnelle Verbesserung der Tanztechnik durch korrektes Body Placement, Dehnung und Kräftigung von Bauch- und Rumpf. Nach kurzer Zeit intensiven Trainings sieht man bereits eine deutliche Verbesserung der Haltung und der Bewegungsfreiheit.

Die „Barre au Sol“ verbindet gleichermaßen Rückenschule für jedermann mit Präventions- und Rehabilitations-Training nach Verletzungen. Denn bei dieser aus dem klassischen Balletttraining an der Stange weiterentwickelten Technik, werden alle Übungen in horizontaler Lage am Boden ausgeführt. Durch die fehlende Gewichtsbelastung im Liegen werden Gelenke und Bänder geschont und gleichzeitig effektiv vorbereitet auf die Anforderungen des Tanztrainings in der Vertikalen.

Da die „Floor Barre“ (vom erfolgreichen Ballettpädagogen Boris Kniaeff entwickelt) durch Übungen anderer Techniken wie z.B. Pilates u. Yoga noch ergänzt wird, ist es ein hervorragendes Konditions- und Ergänzungstraining für Tänzer und alle die fit werden möchten.

Vorkenntnisse in klassischem Ballett sind nützlich aber nicht unbedingt erforderlich.

**Kurszeit: Donnerstag 11.00 – 12.00 Uhr**

**Kurstart: voraussichtlich ab Donnerstag 03.02. 2011**

**Es gibt für alle Interessenten am Donnerstag 27.01.2011 eine kostenlose Probestunde zum kennen lernen. Um eine Überbelegung der Probestunde zu vermeiden, bitten wir alle Teilnehmer um eine Voranmeldung. (Ein Abendkurs wäre auch möglich).**

[www.dance-arts.de](http://www.dance-arts.de) E-Mail: [academy@dance-arts.de](mailto:academy@dance-arts.de)

Telefon 06131 - 930 704 0

Telefax: 06131 - 930 704 9

Hauptstr.17-19 Geb. 6334 55120 Mainz

Konto 311120 Genobank Mainz BLZ 55060611

. and all that jazz