

DANCE & ARTS

Studio



4-Wochen-Kurs: Fitness für Tänzer / Akrobatisches Yoga mit Petra Quednau

Eine effektive Mischung und abwechslungsreiche Kombination aus Pilates, Yoga und Kräftigungsübungen. Nach einem Warmup zur Musik startet der Kurs mit Übungen aus dem Pilates und Yoga. Dann geht es mit Kräftigungsübungen weiter, die sich mit Dehnphasen abwechseln. Bei dem Unterricht wird das Zentrum, die Körpermitte gekräftigt und Spannung aufgebaut. Diese Spannung hilft den Teilnehmern bei den herausfordernden Positionen und Bewegungen aus dem Yoga und der Akrobatik, wie der Krähe oder dem Handstand. Erfahrung aus dem Zirkus und Artistik Bereich fließen, ebenso wie jahrelange eigene Körpererfahrung, in den Unterricht mit ein.

Kurszeit:

Donnerstag 19.30 - 20.30 Uhr

Kosten: 45 € (Gesamtpreis für 4 Einheiten a 60 Min.)

Kurstermine:

Donnerstag 29.10., Donnerstag 05.11., Donnerstag 12.11.,

Donnerstag 19.11.2020

Anmeldefrist und Fälligkeit der Gebühren: 22.10.2020

Dozentin: Petra Quednau arbeitet seit 2000 hauptberuflich als Artistin, 45 Jahre alt und noch aktiv. Sie ist Leiterin der Company Project PQ und national und international mit Ihrem Team gebucht. Sie ist Feuerartistik Coach für die Tänzer der größten tourenden Pferdeshow Apassionata. Beim Staatstheater Mainz zeigte Sie in der Produktion „Hochzeit“ in 8m Höhe eine Akrobatik im Ring. Sie war über 10 Jahre Tänzerin bei dem international erfolgreichen Magier Peter Marvey. Mit der Verbindung von Jonglage, Akrobatik und Tanz entstehen erfolgreiche Shows die bei Galas und Events u.a. für Siemens, Bosch, Unilever, Würth, s.Oliver gebucht werden. Weitere Infos auf www.projectpq.de



. and all that jazz