

PILATES FÜR TÄNZER*INNEN

Das Pilates Training hat sich in den letzten Jahrzehnten universal als Grundlagentraining für den Tanz bewährt - als idealer Ausgleich zum Trainingsalltag, zur Verbesserung der Körperhaltung und Tanztechnik sowie zur Rehabilitation nach Verletzungen.

Pilates kräftigt die Tiefenmuskulatur sowie den gesamten Halte- und Stützapparat, mobilisiert die Körperstrukturen, zentriert die Bewegungsachsen und fördert dadurch die allgemeine Ausrichtung und Balance. Die Stabilität und Körperwahrnehmung für körperliche Performances wird durch regelmäßiges Pilatestraining ebenso erhöht. Mit Pilates können allgemeine Dysbalancen verbessert werden, um die Leistung zu steigern und das Verletzungsrisiko zu minimieren, sowie auch spezifische körperliche Einschränkungen und Schmerzbereiche fokussiert werden.

In diesem Workshop wird gemeinsam ein Übungsrepertoire erarbeitet, welches ortsunabhängig und jederzeit selbständig angewendet werden kann - als Warm Up vor dem Tanztraining, als Basisprogramm und zur Erweiterung der körperlichen Fähigkeiten. Ich gestalte die tanzspezifischen Pilates Einheiten angepasst an die vorhandenen Bedürfnisse von TänzerInnen und Tanzschaffenden aus dem Bereich Bühnentanz, Musical und Tanztheater. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig!

Workshop Ort: Der Tanzbogen, Auerspergstr. 4, 1010 Wien
4 Workshop-Stunden > limitierte TeilnehmerInnenanzahl!

€ 59.- pro Person

Direkte Anmeldung unter <https://www.dertanzbogen.at/tanzkurse/solo-dance-fit/>

Ich freue mich auf ein gemeinsames Training!

LG Barbara