

# Verbessere Deine Trainingstechnik

## Workshop mit Nicole Metzger

### SAMSTAG 11. Juni 14.00-17.00

Um deine Bewegungsqualität zu erhöhen hilft nicht nur Training, manchmal ist das Verstehen von anatomischen Zusammenhängen von ebenso grossem Nutzen.

Im diesem Workshop wird der Fokus auf die Anatomie des Körpers in Verbindung mit Tanz/Bewegung gelegt. Einem Theorie- Teil ( Anatomie / Muskeln), folgt ein Wahrnehmungsteil ( Mobilisation / Kräftigung) und anschliessend wird das neu gelernte gleich in der Bewegung umgesetzt.

Freue dich auf viele AHA-Erlebnisse, Beantwortung von Fragen wie korrekte Haltung, was mache ich bei welchem Schmerz uva.

Nicole Metzger ist dipl. Bewegungspädagogin BGB und praktizierende der Spiraldynamik. Sie unterrichtet in der Tanzszene Bern und Interlaken und an verschiedenen anderen Institutionen.

Datum: Samstag 11. Juni 2011  
Zeit: 14.00– 17.00 Uhr  
Kosten: Fr. 35.00 / Fr. 30.00 für Auszubildende

Anmeldung schriftlich, telefonisch oder per Mail.  
Das Kursgeld ist am Kurstag bar mitzubringen.

Auskunft und Anmeldung:  
Corinna Hirt, Tel: 031 301 67 54 [info@tanzszene.com](mailto:info@tanzszene.com)