

Floor-Barre® Workshop

mit

Irmelind Kirchner

Freitag, 3. bis Sonntag, 5. Juli 20

im

Ballett Centrum ADENAUERPLATZ
Wilmsdorfer Str. 92-93, 10629 Berlin



Freitag, 3.7.:	18.30 - 20.00 Uhr
Samstag, 4.7.:	17.30 - 19.00 Uhr
Sonntag, 5.7.:	14.30 - 16.00 Uhr

Preise: Alle drei Termine: 40,- Euro, pro Termin: 15,- Euro (*Einzeltermine am Samstag und Sonntag nur möglich mit Vorkenntnissen in Floor-Barre®*)

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, wird eine frühzeitige Anmeldung empfohlen!

Teilnahmebedingungen: Bei bargeldloser Zahlung muß der Anmeldung der Scheck bzw. die Kopie des Einzahlungs-/Überweisungs-Begleits beigelegt werden. Bei Rücktritt vor dem 2.7.20. wird eine Gebühr von € 10,- berechnet; ein späterer Rücktritt ist nur bei Stellung eines Ersatzteilnehmers möglich. Die Teilnahme geschieht auf eigenes Risiko, eine Haftung des Veranstalters ist ausgeschlossen.

Die von Zena Rommett in New York entwickelte **Floor-Barre® - Technik** geht von den Anforderungen des Balletts aus und zielt darauf ab, Tänzern zu helfen, ihre Technik so zu entwickeln und zu stärken, dass Fehlstellungen vermieden und die für den eigenen Körper richtigen Bewegungsmuster entwickelt und gefördert werden. Durch Training am Boden und die dadurch bedingte andere Einwirkung der Schwerkraft auf den Körper werden die Muskeln gekräftigt - insbesondere die Tiefenmuskeln - und ein besseres Verständnis der Ausrichtung der Gliedmaßen zu Schulter- und Hüftgürtel erzielt. Die Muskeln werden lang, das Kraftzentrum gestärkt, das Bewußtsein für die richtige Auswärtsstellung erhöht – kurzum eine Methode, die für Tänzer aller Sparten nützlich ist und die Wirkung bei **Verletzungsprävention** sowie in der **Rehabilitation** zeigt. Die „Geheim-Methode“ der Tänzer des New York City Ballet, des San Francisco Ballet und vielen anderen!

Irmelind Kirchner ist zertifizierte Lehrkraft für Floor-Barre®. Dieses Training nach Zena Rommett ist geschützt und darf nur von Lehrkräften mit Zertifikat unterrichtet werden.

Irmelind Kirchner is an active, certified Floor-Barre® teacher in good standing with Floor-Barre® Foundation, the registered trademark holder under US Patent Laws, teaching copyrighted curriculum, Zena Rommett, copyright owner.

Veranstalter: **Ballett Centrum ADENAUERPLATZ** Christian Toberentz

www.ballettcentrum-berlin.de ☎ 030/ 883 11 75

Bankverbindung : Konto Nr. 950025925, BLZ 100 500 00, Berliner Sparkasse