

„Am Ball bleiben....“

Ein Workshop für TennisspielerInnen



Der Herbst ist da, und mit ihm die Möglichkeit am Ball zu bleiben! In meinem Feldenkrais-Workshop für TennisspielerInnen können Sie Ihren individuellen Bewegungsmustern Aufmerksamkeit schenken. Sie bewegen ihren Körper in neuen Abläufen für:

Eine geschmeidigere Vor- und Rückhand

Mehr Sicherheit in ihrem Schwung

Ein federndes Laufen

Mehr Leichtigkeit in ihrem Aufschlag

Das Programm kann in jedem Alter und in fast jeder körperlichen Verfassung wahrgenommen werden. Bitte kommen Sie in warmer bequemer Kleidung, inkl. Socken. Jede Lektion bildet eine abgerundete Einheit, deshalb können auch einzelne Abende besucht werden.

Termin:

Ab Donnerstag 29. Oktober 18.45Uhr – 19.45 Uhr 6 mal Donnerstagabend (bis 3. Dez.)

Ort:

Schule für Aikido & Feldenkrais, Adelheidstraße 82, im Hinterhaus mit Parkmöglichkeiten

Gebühr:

50,- Euro für den kompletten Workshop. 10,- Euro für einzelne Abende.

Information und Anmeldung:

Doris Dohse, 0172-6106457. Mehr über meine Arbeit unter www.adelheid-dojo.de