

# „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](http://www.adelheid-dojo.de)