

Workshopreihe zum Thema Tanzanatomie mit Nadine Wendler

Liebe Schüler*innen der Mittel- und Oberstufe sowie
Grade 4 + 5, liebe Eltern,

wir freuen uns, Euch eine sehr interessante
Workshopreihe mit Nadine Wendler zum wichtigen Thema
Tanzanatomie anbieten zu können.

Ziel ist es, daß die Teilnehmer die Grundlagen der
funktionellen Anatomie im Tanz verstehen und anwenden
können, um so das Verletzungsrisiko zu minimieren.

*Nadine hat nach dem Abitur eine Ausbildung zur
Physiotherapeutin am Klinikum der LMU München
abgeschlossen und arbeitet seitdem in einer
sportorthopädisch orientierten Praxis in München-Schwabing. Sie hat über 15 Jahre
Ballett nach Lehrplänen der Royal Academy of Dance bis Level Advanced 1/Grade 8
getanzt und sich nun zu einer Weiterbildung zur Tanzphysiotherapeutin bei TaMed e.V.
entschieden. Ihr Anliegen ist es jungen Schüler*innen die Basics der strukturellen und
funktionellen Anatomie des Tanzes sowie einen gesunden Umgang mit den
Anforderungen des Balletts zu vermitteln um Verletzungen vorzubeugen und ein
gesundes Erreichen der individuellen tänzerischen Ziele zu ermöglichen.*



Die Workshops finden an vier Samstagen statt und sind, weil aufbauend, nur als Block
buchbar.

- 14.10.2023 I TURNOUT - korrekte Anwendung der Außenrotation der Hüfte
- 21.10.2023 I CORE STABILITY - Rumpfkraftigung und die korrekte Beckposition
- 11.11.2023 I BEINACHSEN - Stabilität in Knie- und Sprunggelenk für sichere Sprünge und Drehungen
- 18.11.2023 I FLEXIBILITÄT - Verbessern der muskulären Dehnfähigkeit und Mobilisierung der Gelenke

Bitte mitbringen: Kurze Hose, T-Shirt, Socken und wenn vorhanden Trainingsmatte

Kosten für alle Samstage: € 48 (Mindestteilnehmerzahl 5)

Uhrzeiten:

Mittel- und Oberstufe (IF/AF/A2): 13:45 - 15:15 Uhr

Grade 4 und Grade 5: 15:30 - 17:00 Uhr

Anmeldung über <https://www.ballett-in-ll.de/Service/>

Nadine freut sich auf Euch!

Herzlichst Ihre Beatrix Klein + Team