

ANATOMIE IN BEWEGUNG / TANZMEDIZIN mit Anja Weber

online Kurs (via Zoom)



Foto credits: Claudia Heland

Freitag 16:30-18:30
Samstag 11:00-13:00 und 14:00-16:15 (inkl. 15 min Pause)
Sonntag 11:00-13:00 und 14:00-16:15 (inkl. 15 min Pause)

am **3.3.-5.3.2023 und 17.-19.3.2023**

Anmeldung:

Anja Weber | aarts@gmx.net | <https://aartsanjaweber.de>

Kursgebühr:

Frühbucher 290,- (Anmeldung bis 10.2.23)

regulär 340,- (Zahlungseingang vor Kursbeginn!!!)

Bitte Anmeldung per Mail, Kontonummer wird bei Anmeldebestätigung mitgeteilt.

Stundenplan / Themen: *1. Wochenende*

Freitag 3.3.2023 **16:30-18:30**

Einführung Anatomie der Bewegung und Körpersysteme I (Gewebe, Zellen, Funktionen)

Samstag 4.3.2023 **11:00-13:00**

Wachstum, Entwicklung und Strukturen des Bewegungsapparats (Körpersysteme II)

Samstag 4.3. (nachmittags) **14:00-16:15**

Region I: Fuß und Unterschenkel

Sonntag 5.3.2023 **11:00-13:00**

Region II: Knie und Beinachse

Sonntag 5.3. (nachmittags) **14:00-16:15**

Region III: Hüfte und Becken

Stundenplan / Themen: *2. Wochenende*

Freitag 17.3.2023 **16:30-18:30**

Wiederholung und Ergänzung und weitere Praxis zum WE 1

Samstag 18.3.2023 **11:00-13:00**

Region IV (Teil 1): Rumpf, Torso, Wirbelsäule

Samstag 18.3. (nachmittags) **14:00-16:15**

Region IV (Teil 2): Rumpf, Torso, Wirbelsäule

Sonntag 19.3.2023 **11:00-13:00**

Region V: Schultergürtel, Arm, Hand

Sonntag 19.3. (nachmittags) **14:00-16:15**

Weitere Praxis Neurophysiologie der Bewegung, offene Fragen, Abschluss

Bitte zum Kurs bereit halten:

- 2 **Tennisbälle** und/oder 2 grüne oder blaue Franklin®-Bälle (in jedem Fall zwei gleiche Bälle)
- 1 **blaues Theraband®** (Länge ca. **3,5 m**) bereit halten und ggf. 1 **Yoga-Gurt** (oder ähnliches)
- **Raum zum Bewegen** (min. Körpergröße + 50 cm zum Quadrat als Grundfläche, wenn möglich)
- **Trainingskleidung** zum Bewegen
- Computer / Internet-Anschluss / Zoom mit variabler Kamera (Sicht auch bei Bodenarbeit)

Anja Weber, Berlin

CLMA (Certified Laban Bartenieff Movement Analyst). KMP (Kestenberg Movement Profile), Tänzerin, Tanzpädagogin, Choreographin, M.A. phil. (Philosophie, Musik-, Theaterwissenschaft), Dipl.-Psych., FÄ für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Kontakt: aarts@gmx.net | <https://www.aartsanjaweber.de>