



## Workshop:

### Die "perfekte" Körperhaltung im Lindyhop und Balboa

Mit einer gesunden Körperhaltung schonst du deine Gelenke und vermeidest Schmerzen. Zudem werden deine Moves schneller und ökonomischer - du kommst nicht so schnell aus der Puste! Eine gesunde Körperhaltung sieht auch ästhetisch aus.

Der Workshop eignet sich gleich gut für Lindyhop- wie Balboa- Tänzerinnen und Tänzer in allen Levels. (Auch für Beginners!)

#### Ziele:

- Du findest deine optimale Körperposition für deinen Tanzstil
- Du erhältst einen Einblick in die Faszienstrukturen des Körpers
- Du lernst verschiedene Bounce-Qualitäten kennen

Ich freue mich auf einen lustigen Workshop und auf neue Entdeckungen mit euch!

Birgitta Palm

Bewegungspädagogin und Tanzlehrerin für Lindyhop und Solo Jazz

#### Daten:

Der Workshop wird zwei Mal in Zürich durchgeführt:

**Montag 26.8 20:00 - 21:30 Uhr**

und

**Samstag 31.8 11:00 - 12.30 Uhr**

**Preis: 45.-**

**Ort:** "Tanzwolke", Hallwylstrasse 26, 8004 Zürich

[www.bigibewegt.ch](http://www.bigibewegt.ch) Anmeldung via Email: [bigibewegt@gmail.com](mailto:bigibewegt@gmail.com)