

„Finding Flow“- Seminar mit Nil Teisner

**Akrobatik mit
Körpergefühl für
Sportler.
Probier es aus!**





Wann: 09.06.2018

Seminar 1 von 10:00-13:00 Uhr

Seminar 2 von 14:00-17:00 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle Dießen Baumschulweg

„Finding Flow“ ist ein Konzept, welches sich mit der Thematik Akrobatik, Körpergefühl und Ganzkörperkoordination befasst. Die Teilnehmer erfahren einen Einstieg in akrobatische Bewegungen wie Rollen, Stütztechniken, Sprünge oder bodennahen Elementen. Vorerfahrungen braucht man für das Seminar keine. Die Elemente und Sequenzen können auf alle Levels angepasst werden. Jeder Teilnehmer lernt seine Grenzen zu spüren und mit geeigneten Methoden zu überwinden.