

## Freedom of Movement

Ist ein Trainingssystem für Tanzsportler, das mit der Feldenkraismethode arbeitet.

Es handelt sich dabei um eine sehr wirksame Methode, die Leichtigkeit der Bewegung, die Geschmeidigkeit, den Körperaufbau, die Haltung und die Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Zudem können Sie sich von chronischen Schmerzen, Spannungen, Stress und Unwohlsein befreien.

Freedom of Movement wurde für Tanzsportler entwickelt, die außergewöhnliche Leistungen vollbringen wollen, aber auch für Jugendliche und Senioren, die mit motorischen Schwierigkeiten zu kämpfen haben oder einfach die Flexibilität und Koordinationsfähigkeit ihrer Körper und ihres Denkens verbessern wollen. Die Lektionen die Dr. Moshe Feldenkrais entwickelt hat, kommunizieren direkt mit Ihrem Gehirn. Es ist nämlich Ihr Gehirn, das Kontrollzentrum Ihres Körpers, das die Gesundheit Ihrer Haltung, die Leichtigkeit und Bequemlichkeit Ihrer Bewegung und das Ausmaß Ihrer Beweglichkeit bestimmt, nicht Ihre Muskeln.

### Und wie geht das ?

Während Sie sich aufmerksam bewegen, findet das Gehirn den wirksamsten Weg, Ihre Körperbewegung zu organisieren, indem ein Rückkopplungsprozess zwischen Muskeln und Sinnen/Gefühlen stattfindet.

## Anne-Lore Zimmermann

Setzt in Ihrem Unterricht diese Lektionen direkt für ein besseres Körper- und Bewegungsgefühl ein und bringt sie sofort in Verbindung mit tänzerischen Abläufen und Figuren aus den Standard - oder Lateinamerikanischen Tänzen. Dies führt zu einer besseren Balance und einfacheren, angenehmeren Bewegungsabläufen, die besser koordiniert und an den Partner angepasst sind.

### Bewusstheit-durch-Bewegungslektionen

und **Funktionale Integrationsstunden** helfen dem Nervensystem, neue Leitungen zu bilden oder bereits vorhandene, aber nicht mehr so häufig genutzte wieder zu beleben und verbessert den Gebrauch des Körpers und damit auch die Gesundheit und Vitalität.

### Bewusstheit-durch Bewegungslektionen

sind Bewegungssequenzen, die der Lehrer verbal leitet. Die Schüler stehen, sitzen oder liegen auf dem Boden. Diese Lektionen finden in Gruppen oder einzeln statt und dauern zwischen 10 und 50 Minuten.

**Funktionale Integrationsstunden** sind Privatstunden, bei denen der Lehrer sanft „Hand anlegt“. Er bewegt den Schüler und schafft dadurch Bedingungen, in denen Gewohnheiten bewusst und Änderungen möglich werden.

Die Feldenkraismethode kann jedem Menschen helfen, sein ganz persönliches Bewegungspotential zu entdecken (und vieles mehr).

## Tanzsportlern hilft sie besonders:

- 1) sich körperlich besser zu organisieren. Dies führt zu ökonomischeren Bewegungsabläufen und mehr Leichtigkeit.
- 2) Das Körperbewusstsein verbessert sich und damit können auch die Anweisungen eines Trainers besser umgesetzt werden.
- 3) Verletzungen oder Überbeanspruchungen können vermieden werden.
- 4) Beweglichkeit und Ausdrucksfähigkeit werden verbessert. Das Selbstbewusstsein wird im eigentlichen Sinne des Wortes gestärkt.



## Workshops:

**Bei Interesse komme ich gerne zu Ihnen in Ihren Club oder in Ihre Tanzschule und veranstalte entweder einen tanzsportspezifischen oder einen reinen Feldenkraismethodenworkshop und gebe Privatstunden. Ich richte mich dabei ganz nach Ihren Vorstellungen und Wünschen. Sie können aber auch gerne in meine Praxis kommen.**

**Rufen Sie mich einfach an :**

**01522 8736019**

**oder mailen Sie mir:**

**[alozim@hotmail.com](mailto:alozim@hotmail.com)**

**Für Workshops und Einzelstunden bitte mitbringen:**

**Unbedingt warme !!!! (auch im Sommer) und bewegungsfreundliche Trainingsbekleidung, warme Socken, sowie eine Decke oder Matte als Unterlage. Gegebenenfalls Tanzschuhe.**

**Außerdem eine gute Portion Geduld, vor allem mit sich selbst. Offenheit für eine neue Herangehensweise an tänzerisches Bewegungenlernen.**

Preise für Workshops sind grundsätzlich Verhandlungssache.

Einzelstunden kosten 65 Euro, Einstiegspreis für die erste Stunde: 40 Euro.

## Anne-Lore Zimmermann,

ehemalige Deutsche Meisterin , Welt- und Europameisterschaftsfinalistin, ist Tanzsporttrainerin mit der A-Lizenz des Deutschen Sportbundes und Feldenkraislehrerin. Sie hat sich seit frühester Jugend mit Bewegung im Leistungssport beschäftigt, zuerst als Kunstturnerin, dann als Turniertänzerin (mit Partner Michael Ule).

Sie beschäftigte sich auch mit anderen tänzerischen Gebieten , wie z.B. Ballett, Step und Modern Dance. Als ausgebildete Lehrerin für Germanistik, Geschichte und Sport, sowie als Kadertrainerin und Ausbilderin von Trainern und Übungsleitern im Bereich Tanzsport, sammelte sie reichhaltige Erfahrung in der Lehrtätigkeit.

Aufgrund einer Verschleißproblematik mit ihren Knien kam sie zur Feldenkraismethode und erkannte in ihr ein wirkungsvolles Mittel, Menschen zu helfen, ihre angelegten Bewegungsmöglichkeiten zu erkennen oder wiederzuentdecken.

Sie führt eine Praxis in Freilassing und veranstaltet Workshops für Tanzsportler in Deutschland, Österreich und den USA, wo sie auch zeitweise lebt.

# Freedom of Movement

Trainingsprogramm für Tanzsportler auf der Basis der  
**Feldenkraismethode**



 **Anne-Lore Zimmermann**  
Freedom of movement