EURO EDUCATION
European Fitness School

Krokusstraße 8 A-4614 Marchtrenk
Tel.: 08161/4969-41 Fax: 08161/4969-42
info@euro-education.com

Port De Bras

2tägig

Was ist Port De Bras?

Es ist eine kombinierte Body Mind / Dance Conditioning Class. Zusammenfassend kann das Konzept wie folgt beschrieben werden:

• Chill Musik und fließende Bewegungen in schönen und eleganten Choreographien.
• Dance, Ballett, Postural-Training, Kraft und Flexibilität in einem.
• Dynamische Balance-Sequenzen werden mit Tanz-Konditionstraining gemischt, um funktionelle Körperbeherrschung, neuromuskuläre Koordination und den globalen Sinn für das Arbeiten im Rhythmus zu verbessern.
• Workouts werden mit logischen Sequenzen, die wieder verwendet werden können, und mit unterschiedlicher Intensität und Komplexität durchgeführt.
• Alle Choreographien scheinen einfach und fließen von einem zum anderen. Arbeit in perfekter Harmonie.

Port De Bras wird mit grundlegenden Bewegungen aus dem Tanz durchgeführt. Eine große Bedeutung wird hier der richtigen Integration von Schultern, Wirbelsäule und Hüften zugeschrieben. Diese drei Systeme arbeiten ständig zusammen und machen die globale Bewegung des menschlichen Körpers mehr oder weniger flüssig und koordiniert.

In den praktischen Seminaren lernen die Teilnehmer verschiedene Sequenzen, die später wie ein Puzzle durchgeführt werden können. Die Variationselemente werden auch gelehrt, um mehr Geschick und Möglichkeiten für die tägliche Studioarbeit zu haben. Die Ausbildung ist sehr praktisch orientiert und bietet Trainern aus allen Bereichen viele neue Ideen und Variationsmöglichkeiten für die eigenen Stunden.
Die Original Port De Bras Ausbildung wird im deutschsprachigen Raum exclusiv von der Euro Education angeboten.

Voraussetzungen

Kenntnisse der Grundtechniken, Grundschritte und des Musikbogens (wie sie z.B. in einer Group Fitness B Lizenz vermittelt werden) sind aber Voraussetzung, um der Ausbildung gut folgen zu können.
Tanzerfahrung wird nicht vorausgesetzt.

Beschreibung

Am ersten Tag – dem Introduction Course – werden die Grundlagen von PDB erklärt, die Anpassung von der klassischen Technik wird vorgenommen, die grundlegenden Positionen erklärt, einfache Sitzungen werden aufgebaut. Nach diesem Tag verstehen Sie die Philosophie hinter diesem brillianten Programm.

Der zweite Ausbildungstag - der Intermediate Course - hilft den Schülern, neue Bewegungsrichtungen, auch mit den Armen, zu entdecken. Man erhält einen fundierten Einblick, was PDB bedeutet und vermag.

In der Praxis werden mindestens 4 original Sequenzen gezeigt und erarbeitet.
Die Ausbildungen enthalten immer Sequenzen ready to use. Die Masterclasses in den Seminaren werden nur dort, exclusiv vermittelt, sie werden nicht an anderen Veranstaltungen, Tagungen oder Webseiten vorgestellt.
Sie sind damit einzigartig und werden nur mit den Teilnehmern der Kurse geteilt.

Nach diesen beiden Tagen sind Sie in der Lage, mit dem Unterrichten dieser erstaunlichen Disziplin im Studio zu beginnen.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Zertifikat: € 250.- zzgl. der 19% MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.