

# Workshop mit Petra Bischof und Martin Friedrich

Sonntag, 19.04.2026, 10:30 - 14:30 Uhr

## Connect your Body

*Bewegung fühlen und steuern*

4 h Workshop (inkl. Pause) für Turniertänzer Latein und Standard im Clubheim des TSC Rot-Weiss Viernheim

Es erwartet euch ein Workshop der völlig anders ist. Es geht nicht um Figuren oder Schritte, Positionen oder Musik. In diesem Workshop wollen wir euch eurem Körper etwas näher bringen.

Als Tänzer bin ich ständig in Bewegung, zu keiner Zeit stehe ich still. Ich verändere meine Position, meine Neigung und mein Gleichgewicht.

Doch wie kontrolliere ich meine Position, wie fühle ich Neigung, wie bringe ich mich ins Gleichgewicht? All dies steuert unser Muskelapparat, aber wie spreche ich diesen gezielt an?

Lasst euch überraschen!



TANZ  
SPORT  
CLUB  
**ROTWEISS**  
VIERNHEIM e.V.

[www.rot-weiss-viernheim.de](http://www.rot-weiss-viernheim.de)

Je Teilnehmer 15€

Anmeldungen ab sofort über  
[www.rot-weiss-viernheim.de](http://www.rot-weiss-viernheim.de)



# Workshop mit Petra Bischof und Martin Friedrich

Sonntag, 19.04.2026, 10:30 - 14:30 Uhr

Die Teilnehmer bringen bitte folgende Dinge mit:

- Sportkleidung und Sportschuhe
- Rutschfeste Strümpfe

Falls vorhanden:

- YogaMatte
- Dickes Handtuch / Wackelbrett / Schaumstoffplatte
- Fitnessband
- Gymnastikball

Zeit	Trainer	Aktivität / Beschreibung
10:30 - 11:00	Petra	Propriozeptorische Übungen als Aufwärmen
11:00 - 12:00	Petra	Fortgeschrittene propriozeptorische Übungen, Übungen für Körperwahrnehmung
12:00 - 12:05	Pause	
12:05 - 12:35	Martin	Körperspannung (Kräftigung)
12:35 - 12:55	Pause	
12:55 - 13:55	Petra	Partnerübungen für gegenseitige Wahrnehmung und Entwicklung der räumlichen Wahrnehmung
13:55 - 14:25	Martin	Funktionelles Schnellkrafttraining