

Unternehmen



Mit High-Heels-Workshop Absatzkrisen meistern

Sehr viel früher war es einmal ausschließlich Männern vorbehalten, hohe Absätze zu tragen. Jetzt sind die Frauen an der Reihe. Im neuen High-Heels-Workshop der Tanzschule TopTanz Andexlinger kann Frau lernen, wie man darin elegant geht und die richtige Haltung bewahrt.

„Das perfekte Tragen von High Heels beruht auf zwei Grundlagen. Einerseits braucht es die richtige Technik und andererseits die richtige ‚innere Haltung‘ im Sinne von Selbstbewusstsein“, sagt Ute Giffey-Koschka. Gemeinsam mit

Tanzlehrerin Elisabeth Andexlinger bietet die Psychotherapeutin einen High-Heels-Workshop in der Linzer Tanzschule TopTanz Andexlinger an.

„Eine gute Körperhaltung ist das A und O“, sagt Andexlinger.

Darum umfasst ein Teil des auf zwei Tage aufgeteilten Kurses auch Körperübungen, wie etwa Kräftigungs- und Dehnungsübungen für Füße, Beine und den Rumpf. Darüber hinaus wird im Kurs auch die ideale Absatzhöhe der Teilnehmer gemessen. Männer sind im Workshop übrigens auch willkommen, allerdings nicht zum Zuschauen, sondern zum Mitmachen.

Die Tipps der beiden Trainer: langsam anfangen und üben,

üben, üben. „Keine Frau ist in High Heels geboren. Als Anfänger sollte man es nicht übertreiben und nicht gleich in einen High Heel schlüpfen. Mein Tipp ist, sich bei der Absatzhöhe von unten nach oben hochzuarbeiten und mit einem dickeren Absatz anzufangen“, sagt Andexlinger.

Der nächste Kurs startet am 17. November (2. Teil am 1. Dezember). Weitere Kurse sind für das Frühjahr 2014 geplant.

► www.toptanz.at