

Physiotherapie R. Jeanmonod
Roxanne Jeanmonod
Leopoldstrasse 1
CH - 4500 Solothurn
+41 79 602 95 32
RoxanneJ@gmx.ch
<http://physio-on-tour.ch>

Solothurn, der 21.09.2016

Betreff: Referenzschreiben Catherine Rihs, Künstlername Tahira Hibah, für ihre Aktivität als Lehrerin für Orientalischen Tanz

Ich besuche seit Oktober 2015 ein bis zweimal wöchentlich den Unterricht für Orientalischen Tanz von Frau Catherine Rihs im Bewegungsraum in Solothurn.

Als diplomierte Physiotherapeutin achte ich mich verständlicherweise sehr auf die Berücksichtigung und die Fürsorge der verschiedenen Körperstrukturen während einer sportlichen Aktivität.

In diesem Zusammenhang war ich von Beginn an begeistert von der Kompetenz und der Professionalität von Frau Rihs. Sie achtet sich sehr auf physiologische Bewegungsabläufe und rückschonende Haltungen. Ihr Unterricht ist gut strukturiert und die Instruktionen verständlich und umsetzbar. Sie fördert das motorische Lernen und die allgemeinen Fertigkeiten bei jeder Teilnehmerin individuell.

Seit ich bei ihr tanze, habe ich an allgemeiner Beweglichkeit, Geschmeidigkeit und Koordination gewonnen. Die muskulären Verspannungen, unter denen ich früher gelegentlich im Bereich der Schulterblätter und der Brustwirbelsäule gelitten habe, sind so gut wie verschwunden. Zudem hat sich meine Haltung verbessert und die tiefe, stabilisierende und koordinative Muskulatur im Lenden- und Bauchbereich wird fortlaufend aktiver und stärker.

Generell empfinde ich Orientalischen Tanz als eine sehr effiziente und freudvolle Möglichkeit die Haltung, die Rumpfkoordination und die allgemeine Beweglichkeit zu verbessern sowie die tiefe Muskulatur zu aktivieren und zu kräftigen.

Wie immer ist jedoch die Leitung einer solchen Disziplin sehr wichtig und Catherine Rihs weist für mich eine grosse Kompetenz in ihrem Bereich auf. Sie ist meines Wissens zusätzlich zur Tanzkunst auch persönlich sehr an Haltung und Bewegung interessiert und bildet sich laufend weiter.

Ich stehe für erweiterte Erläuterungen jederzeit zur Verfügung.

Roxanne Jeanmonod
dipl. Physiotherapeutin FH (BSc)