

# Haltungskurs für Kinder, Jugendliche & Erwachsene Einstiegs- und Weiterbildungskurs für Modelle

Macht es Dir Spaß, Dich auf Bühne, Laufsteg oder vor der Kamera zu bewegen, möchtest du sehen und zeigen was in Dir steckt?

„Komplikationen entstehen, wachsen an und wir sollte lernen sie zu überwinden!“

*Der Haltungskurs beinhaltet die wichtigsten Grundregeln die ein Model beherrschen sollte*

**Richtige Haltung:** Aufrechte Haltung und Stil sorgen für positive Reaktion

**Selbstsicheres Auftreten:** Zeige Deine Begeisterung und Ausstrahlung

**Selbstvertrauen entwickeln:** Blickkontakt und die Macht des Lächelns

**Lampenfieber:** Tipps und Tricks zum Abbauen der Aufregung

**Fotografie:** Wie verhalte ich mich vor der Kamera?

**Kommunikation und Rhetorik:** Die Stimme und Gestik ist unsere Visitenkarte

**Typgerechtes Make-up&Styling:** Welches Make-Up passt zu mir ?

**Fit & Froh durch den Tag:** Sport und Ernährungs - Tipps

**Zertifikat, Shooting & Sed-Karte:** Ziellauf

- Testshooting (TFP) mit Fotografen
- Erstellung einer digitalen Sedkarte
- Posting im Modelportal IMMGMS
- Teilnahmezertifikat

**Termine:** Apri-Juni und Oktober-Dezember

**Dauer:** 9 Treffen von 19 Uhr bis 21 Uhr

**Anmeldung:** Sartor Daniel, Tel. (+39) 338 5865826 – [info@smileandwalk.it](mailto:info@smileandwalk.it)



## VARIABLE KURSELEMENTE

- Richtige Haltung:** Aufrechte Haltung und Stil sorgen für positive Reaktion
- Lauftraining - das Erlernen von verschiedenen Laufstilen
  - Posing – das Erlernen verschiedener Posen
  - Drehungen
  - Bühneneintritt und –abgang
- Selbstvertrauen & -sicheres Auftreten:** Der Blickkontakt und die Macht des Lächelns
- Aufrechte Haltung
  - Mimik & Gestik
  - Begeisterung und Ausstrahlung!
  - Spass am Performen - Schauspiel
- Lampenfieber:** Tipps und Tricks zum Abbauen der Aufregung
- Gesichtsgymnastik
  - Handübungen
  - Spannungsabbau - Adrenalinaufbau
- Fotomodel:** Wie verhalte ich mich vor der Kamera?
- Posings
  - Kameraflirt
- Kommunikation und Rhetorik:** Die *Stimme* und *Mimik&Gestik* ist unsere Visitenkarte
- bei Vorstellungsgesprächen oder Prüfungen
- Make-Up & Styling:** Welches *Make-Up* und welches *Styling* passen zu mir ?
- Farbe und Produkte (mit einem Make-Up Spezialist)
  - Hairstyling (Tom Unterkalmsteiner – Tom Fashion)
- Fit & Froh durch den Tag:** Sport und Ernährungs – Tipps
- Wellness, Fitness & Ernährung Tipps
- Zertifikat, Shooting & Sed-Karte:** Ziellauf
- Testshooting (TFP) mit Fotografen
  - Erstellung einer digitalen Sedkarte
  - Teilnahmezertifikat und IMMGMS Mitglied