

39. TANZWORKSHOP O E F F I N G E N



- Poésie Africaine
 - Tap n'Beat
 - Flamenco Sevillanas
 - Jazz Dance
 - Vinyasa-Yoga
 - Stepboot
 - Tap Dance
 - Modern
 - Tap Routines
 - Commercial Dance
- Bodyfitness
- Afrikanischer Tanz
- Alignment
 - Choreografie
 - Cajon, Conga

Samstag, 4.9. bis Freitag, 10.9. 2021
Sporträume Fellbach-Oeffingen

Veranstalter: TV Oeffingen 1897 e.V. · Abteilung Fitness und Tanz · Initiatorin: Gabriele Kurka



BEWEGUNG LEBEN
— seit 1897 —

**mit
Abschluss-Session**

www.tanzworkshop-stuttgart-oeffingen.de



Karin Ould Chih

Jazz Dance II, III

13.00 – 14.30 Uhr

Die Wurzeln des Jazzdance liegen tief in der afro-amerikanischen Tradition von Musik und Tanz. Viel Emotion und Lebensenergie werden beim Jazz Dance freigesetzt.

Wir arbeiten an der Technik des Geerdet-seins und der Bewegung aus dem Zentrum. Nach einem technisch versierten Warmup tauchen wir ein in verschiedene Jazzstyles. „Five, six, seven, eight...!“

Tap Dance IV

20.00 – 21.30 Uhr

Hier ist Action angesagt. Ein technisch anspruchsvolles Warmup, Tempotraining, Pullback-Technik und die Arbeit an exaktem musikalischem Timing sind die Vorbereitung auf unsere Choreografie. Über die Technik hinaus trainieren wir natürlich auch Bühnenpräsenz und die tänzerische Präsentation. Denn es heißt ja nicht umsonst „StepTANZ“. Ich freue mich auf eine Woche voller Step-Spaß mit Euch!



Karin Ould Chih



Gabriele Kurka



Gabriele Kurka

Tap Routines II

14.45 – 16.15 Uhr

Tapdance – Technik als Bewegungserlebnis!

Es geht nicht um komplizierte Schrittfolgen, sondern um das Tanzen von Basic-Routines, die Till an den Congas und der Cajon begleiten wird.

Wir nehmen uns in diesem Kurs Zeit, jeden Einzelnen individuell zu fördern.

Durch die **Live-Begleitung** findet eine tiefgehende Verbindung von Musik und Tapdance-Technik statt. Locker „tap-dancen“ wir durch die Woche.



Till Ohlhausen

Live-Begleitung

Tap n'Beat III

18.15 – 19.45 Uhr

„Rhythm Sticks“ – Mit Sticks, Taps und Tanz setzen wir rhythmische Akzente in dieser Woche.

Wir erarbeiten eine abwechslungsreiche Choreografie fürs Auge und fürs Ohr.

Bringt gute Stepkenntnisse mit, damit ihr den Kurs richtig genießen könnt!

Click and dance!



Petra Rosar

Flamenco-Sevillanas I–IV

14.45 – 16.15 Uhr

Andalusischer Volkstanz flamencobeeinflusst, oft begleitet von Kastagnettenspiel und Palmas (Klatschrhythmen).

Sevillanas dürfen auf keiner spanischen Fiesta fehlen. Überall wo professionelle Artisten auftreten werden auch Sevillanas getanzt und jeder darf mittanzen und das wollen und können die meisten, auch ihr! Spätestens am Ende unserer Tanztage fühlt ihr die Lebenslust und Freude der Sevillanas „Ole“!

Mitbringen:

Langer, schwingender Rock

Männer – lange Hose

Charakterschuhe mit Absatz



Christine Chu

New Move Bodyfitness II–IV

16.30 – 18.00 Uhr

Ein Tanz und Fitness Workout Mix für alle, die ihren Körper in Form bringen, jede Menge Kalorien verbrennen und sich zu aktuellen Beats bewegen wollen.

Das Workout besteht aus Schrittfolgen und effektiven Übungen aus zahlreichen Tanz & Fitnessrichtungen wie Dancehall, House, Streetdance, Hip Hop, Latin Dance, Zumba & Shabam Style, Bodytone, Core Training, Placement, Pilates, Stretching u.v.m.

Ziel und Effekt: Ganzkörpertraining, Muskelkräftigung, Koordinationsverbesserung, Herz-Kreislauf-Training, Verbesserung der Flexibilität und Beweglichkeit...
Move your body up to date!

Commercial Dance II, III

20.00 – 21.30 Uhr

Commercial Dance ist die populäre Form des Jazz Tanzes wie man in aktuellen Musikvideos, TV-Produktionen und Bühnenshows sehen kann.

Ein Mix aus allen Stilrichtungen, hauptsächlich Elementen aus Street Dance, Jazz und Hip Hop.

It's funky, hip and fresh!

Wir erarbeiten eine Choreo im angesagten Commercial Style.

Move your feet and dance to the beat!

Vinyasa-Yoga I–IV

13.00 – 14.30 Uhr

Yoga ist ein jahrtausendealtes System von Körperübungen, Atem- und Meditationstechniken. Im Zentrum dieser spirituellen Praxis steht der Mensch als physisches, geistiges und emotionales Wesen – es geht darum, das Leben in seiner Gänze zu erfassen und zu verstehen. Yogaübungen sind kräftigend, dehnd und konzentrationsfördernd, wirken aber auch positiv auf die Psyche im Sinne von mehr Ausgeglichenheit, Gelassenheit und Angstfreiheit.

Vinyasa-Yoga ist ein fließender, kraftvoll-dynamischer Yogastil, der gerade von Tänzern und Sportlern sehr geschätzt wird. Da ich selbst jahrelang als professionelle Tänzerin gearbeitet habe, weiß ich genau, was Tänzer brauchen und werde euch in dieser All-Level-Class so richtig fit machen, damit ihr in den folgenden Tanzstunden voll konzentriert und geschmeidig drauf los powern könnt!

Bitte Yogamatte mitbringen (kann gegen 5 € Gebühr für die gesamte Woche auch ausgeliehen werden).

Yogablöcke stehen zur Verfügung oder können mitgebracht werden.



Ralf Jaroschinski

Alignment I

13.00 – 14.30 Uhr

Ob man oder frau regelmäßig Sport treibt oder sein/ihr Dasein eher am Bürotisch sitzend fristet, ob er/sie tagein tagaus ein rigoroses Fitness-Programm durchzieht, Jogging, Walking oder doch lieber einen gemütlichen Spaziergang macht – unabhängig von unserem Alter und ganz gleich ob wir eine professionelle Tanzkarriere anstreben, Tanz als Hobby betrachten oder auch gar nicht tanzen, eine gesunde Körperhaltung beugt Krämpfen, Muskel- und Gelenkschmerzen vor, lindert Kopf- und Rückenschmerzen und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Sanft, aber effizient trainieren wir im Kurs „Alignment I“ bewegungsfördernde Muskelgruppen und die Findung der anatomisch korrekten Körperhaltung entlang der natürlichen Aufrichtung unseres Skeletts. In den einfachen und detailliert angeleiteten Übungen wird auf die Möglichkeiten der Teilnehmer/innen ausdrücklich Rücksicht genommen. Dieser Kurs ist ideal für „Alignment“-Einsteiger und auch für Menschen, denen Tanz insgesamt ganz neu ist.

In den vergangenen Jahren fühlten sich die Teilnehmer/innen übrigens bereits nach einer Woche „Alignment“ wohler und bewusster in ihren Körpern, Spannungen und Schwindelgefühle ließen nach oder lösten sich ganz auf und die Teilnehmer/innen blieben auch lange nach der Workshopwoche beweglicher und zentrierter als vorher.



Choreografie – T&P I–IV

14.45 – 16.15 Uhr

Dieses Kursangebot richtet sich an alle, die in der Schule, im Sportunterricht, in Arbeitsgemeinschaften, im Verein, im Tanzstudio oder ganz generell Tanzstücke zusammenstellen und sie mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen oder Senioren aufführen. Jegliche Tanztechnik, jegliches Sound Design und jeglicher Anspruch – Choreografien aller Art sind gleichermaßen angesprochen: Wer seine handwerklichen Kenntnisse aufpolieren möchte, beispielsweise die Raumformen, den Rhythmus, die Bewegungsvielfalt, Organik und Dramaturgie seiner Gestaltung einmal genauer betrachten möchte, wer auf der Suche nach Anregungen, Tipps und Tricks ist, ist in diesem Kurs goldrichtig. Alle Fragen, Zweifel und Ideen der Teilnehmer sind herzlich willkommen, bereits bestehende Bewegungsphrasen und Choreografierteile können ebenfalls in den Unterricht mitgebracht werden. Wir werden konstruieren und experimentieren. Und natürlich wird der Spaß an der kreativen Arbeit auch nicht zu kurz kommen!

Modern Dance II, III

18.15 – 19.45 Uhr

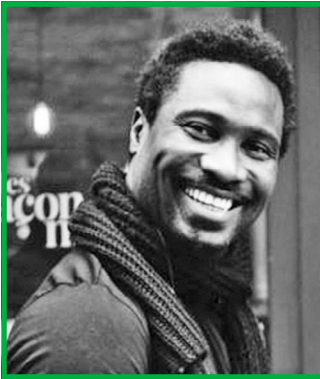
Wir werden uns an den Tanztechniken, die von herausragenden Persönlichkeiten der nordamerikanischen Moderne wie Martha Graham, Merce Cunningham und José Limón entwickelt wurden, orientieren. Außerdem werden wir bewegungsfördernde Alignment- und Release-Prinzipien nutzen, so dass wir unsere Körper schonend und zugleich effizient trainieren. Und Ziel des Kurses ist schließlich die Erarbeitung einer kurzen, raumgreifenden und ausdrucksstarken Choreografie.

Alignment II – IV

20.00 – 21.30 Uhr

Dieser Kurs baut auf „Alignment I“ auf, daher sind Teilnehmer/innen mit „Alignment“-Vorkenntnissen, aber auch Menschen, denen Tanz- und/oder Körpertraining nicht ganz fremd sind, herzlich willkommen. In diesem Kurs werden die Übungen ebenfalls detailliert angeleitet und es wird auch hier auf die individuellen Möglichkeiten der Teilnehmer/innen stets Rücksicht genommen.

**Dieses Jahr sind wir nicht vor Ort.
Wir freuen uns auf euren Besuch:
Olgastraße 34, 70182 Stuttgart**



Nestor Gahe

Poésie Africaine I–IV

18.15 – 19.45 Uhr

Tanz als Ausdrucksform und Lebensart – „Ich erinnere mich daran, als ich meiner Mutter meinen ersten Schulerfolg, mein Abitur, mitteilte. Sie hat nichts gesagt, hat nicht geschrien, hat nicht geweint; sie hat angefangen zu tanzen, langsam, graziös, mit strahlendem Gesicht.“

Was ist Tanz? Wie fängt Tanzen an? Und wann wird getanzt? Erlebe die Tiefe des afrikanischen Tanzes in Zeit, Raum, Kraft und Form.

Ich bringe dir Bewegungsmuster aus ethnischen Tänzen bei. Die Musik ermutigt dich, Emotionen im Tanz umzusetzen, dein Leben zu tanzen und deinen Tanz zu leben.

Stepboot I–IV

16.30 – 18.00 Uhr

Lernt mit mir zwei Formen des perkussiven Tanzes, bei denen euer gesamter Körper und eure Gummistiefel als Instrumente verwendet werden.

Der Kurs **Stepboot** kombiniert den südafrikanischen Gummistiefeltanz und die amerikanische Kunstform Stepping. Im Unterricht werden separat die Grundlagen von **Gumboot** und von **Stepping** erlernt. Eine Choreografie soll am Ende entstehen. Sie beinhaltet eine Mischung aus Stampfen der Füße mit dem Schlagen auf die Gummistiefel – eine Mischung aus Schritten, gesprochenem Wort, Gesang und Handklatschen. Bringt kniehohe Gummistiefel und bequeme Kleidung mit. Auf Anfrage könnt ihr Gummistiefel leihen.

Afrikanischer Tanz II, III

20.00 – 21.30 Uhr

Unter afrikanischem Tanz versteht man im Allgemeinen Tänze unterschiedlichster Art in Subsahara-Afrika. Die Ähnlichkeit der Tänze lassen sich durch die Geschichte, die Traditionen und Wanderungen erklären. Der Tanz in der afrikanischen Gesellschaft ist eine Lebensart.

Ich unterrichte traditionelle afrikanische Tänze, von den einfachsten bis zu den komplexesten, von den leichten bis zu den energiegeladenen Bewegungen. Im Unterricht achte ich auf die Grundtechnik wie Körperhaltung, gute Bodenhaftung über die Füße, Zentrierung durch das Wahrnehmen der eigenen Achse über die Wirbelsäule und die Nutzung des Brustbeins. Durch einen strukturierten Aufbau und den Einfluss moderner Tanzformen erlernst du die unterschiedlichen Bewegungselemente. Und bei aller Didaktik und Methodik steht der Spaß im Vordergrund. Wir tanzen nach erdigen und pulsierenden Rhythmen, die live von unserer Percussionband gespielt werden. Der Kopf wird frei, der Körper tankt auf und die pure Bewegungslust ist Balsam für die Seele.

Du genießt die Kraft der Gruppe und wirst getragen durch die unbändige Energie unserer **Live Percussion Band**.

MASSAGE UND PHYSIOTHERAPIE

Terminlisten hängen ab Samstag aus

Behandlungsdauer nach Vereinbarung.

Gebühr für 20 Minuten 15,- €.

Das Kinesio-Tape-Material wird gesondert berechnet.

Nach der körperlichen Belastung durch sportliche Aktivitäten wie Tanzen oder Fitness könnt ihr bei Lockerungsmassagen für Rücken oder Beine entspannen und neue Kraft schöpfen.

Bei Schmerzen durch Überbelastung gibt es die Möglichkeit, die Muskulatur durch die Kinesio-Tape-Methode zu unterstützen und zu entlasten.



Till Ohlhausen

Cajon – die magische Kiste I–III

16.30 – 18.00 Uhr

Ein echtes Powerinstrument mit hohem Spaßfaktor steht im Mittelpunkt dieses Trommelworkshops. Die Cajon (deutsch: Kiste), ein absolut geniales Instrument mit Bassdrum- und Snare-Effekt, ersetzt ein ganzes Schlagzeug und erobert seit vielen Jahren die Percussion-Szene! Ob als Begleitung mit anderen Instrumenten im Trio, als Solo-Instrument im Flamenco oder im Percussion-Straßen-Orchester – überall ist die Cajon vielseitig einsetzbar und beliebt. Außerdem kommt sie dem Rhythmusgefühl auch vieler Mitteleuropäer sehr entgegen, hören wir doch viele der Rhythmen, die wir auf der Cajon spielen zuhause auf CD oder im Radio und sind an deren Entwicklung unmittelbar

beteiligt. Wer will darf also gerne auch ein Musikstück seines Herzens als CD mitbringen, wir werden uns davon inspirieren lassen – let's groove!

Verschiedene Schlagtechniken und Rhythmen werden mit Sorgfalt erklärt und spielerisch eingeübt, außerdem mit Tipps und Tricks rund um die Cajon bereichert. Wir kreieren ein schönes Arrangement aus verschiedenen Rhythmen und lassen uns dabei von unterschiedlichen Stilrichtungen beeinflussen...

Eine Auswahl verschiedener Cajons werden vom Kursleiter gestellt, wenn möglich bitte eigene Cajons mitbringen (bei der Anmeldung angeben – danke!).

Conga II – IV

18.15 – 19.45 Uhr

Wer bekommt nicht das Kribbeln im Bauch, wenn irgendwo getrommelt wird? Als Steigerung davon gibt's nur eins: selber trommeln! Urwüchsige afro-karibische Rhythmen wecken ungeahnte Kräfte, Rhythmus pur entfesselt neue Lebensenergie. Dabei gönnen wir uns viel europäische Freiheit! Doch nicht nur Congas, auch weitere Percussion-Instrumente erzeugen den Rhythmus, bei dem jeder mit muss...

Wir lernen wichtige Trommeltechniken, werden Spaß haben an den unterschiedlichsten Rhythmus-Spielen und werden ganz nebenbei ein tolles Trommelstück einüben!

Verschiedene Instrumente für den Kurs stehen bereit, wenn möglich jedoch bitte eigene Congas mitbringen (bei der Anmeldung angeben – danke!).

Live-Percussion-Band

Die Band begleitet den Kurs »Afrikanischer Tanz« live – ein Erlebnis der besonderen Klasse!



Till Ohlhausen



Jürgen Braun



Bakari Koné

KURSPLAN

Zeit	Sporthalle	Tanzsaal 1	Fitnessraum	Turn- und Festhalle	Tanzsaal 2
13.00 bis 14.30	Vinyasa-Yoga I–IV <i>neu</i> Christine	Jazz Dance II, III Karin		Alignment I Ralf	
14.45 bis 16.15	New Move Bodyfitness II–IV Petra	Tap Routines II <i>live</i> Gabriele + Till		Choreografie T & P* I–IV Ralf	
16.30 bis 18.00		Stepboot I–IV <i>neu</i> Nestor	Cajon I–III Till		
18.15 bis 19.45	Tap n'Beat III Gabriele + Karin	Poésie Africaine I–IV Nestor	Conga II–IV Till	Modern Dance II, III Ralf	Flamenco Sevillanas I–IV Petra
20.00 bis 21.30	Afrikanischer Tanz II, III <i>live</i> Nestor + Band	Tap Dance IV Karin		Alignment II–IV Ralf	Commercial Dance II, III Petra

Änderungen vorbehalten

*T & P = Theorie & Praxis

live

Begleitung durch unsere Live-Percussion-Band
bestehend aus Till Ohlhausen, Jürgen Braun, Bakari Koné

live

ACHTUNG!

- Am Samstag, 4. 9. 2021 finden nur die Kurse **ab 16.30 Uhr** statt!
- Am Freitag, 10. 9. 2021 finden nur die Kurse **bis 16.15 Uhr** statt!



- I = Grundkurs, Anfänger**
- II = Anfänger mit Kenntnissen**
- III = Mittelstufe**
- IV = Fortgeschritten**

Abschluss-Session 17.30 Uhr – Open End!

ANMELDUNG **39. TANZWORKSHOP** beim TV Oeffingen vom 4. 9. bis 10. 9. 2021

Name _____ Vorname _____

Straße/Nr. _____ PLZ/Wohnort _____

Geburtsdatum _____ Telefon _____

e-mail _____

Ich bin auf den Tanzworkshop aufmerksam geworden durch _____

Kursgebühren	1 Kurs	2 Kurse	3 Kurse	4 Kurse	
Buchung bis 30. 6. 2021	100,- €	200,- €	250,- €	300,- €	5. Kurs frei!
Buchung ab 1. 7. 2021	120,- €	240,- €	300,- €	360,- €	
Bei Buchung nach Tanzworkshop-Beginn werden alle Kurse zum vollen Preis berechnet.					

Hiermit melde ich mich verbindlich an zu folgenden Kursen:

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Tap n'Beat III | <input type="checkbox"/> New Move Bodyfitness II-IV | <input type="checkbox"/> Choreografie T & P I-IV |
| <input type="checkbox"/> Tap Dance IV | <input type="checkbox"/> Commercial Dance II, III | <input type="checkbox"/> Cajon I-III → <input type="checkbox"/> eigene Cajon |
| <input type="checkbox"/> Tap Routines II | <input type="checkbox"/> Flamenco Sevillanas I-IV | <input type="checkbox"/> Conga II-IV → <input type="checkbox"/> eigene Conga |
| <input type="checkbox"/> Afrikanischer Tanz II, III | <input type="checkbox"/> Modern Dance II, III | <input type="checkbox"/> Stepboot I-IV |
| <input type="checkbox"/> Jazz Dance II, III | <input type="checkbox"/> Alignment I | <input type="checkbox"/> Vinyasa-Yoga I-IV |
| <input type="checkbox"/> Poésie Africaine I-IV | <input type="checkbox"/> Alignment II-IV | |

Anzahl Kurse _____ **bei Buchung bis 30. 6. 2021** Betrag € _____

bei Buchung ab 1. 7. 2021 Betrag € _____

Ich möchte am Ende der Tanztage ein Kurs-Diplom

Ich bin an einer Massage-Behandlung interessiert

Ich möchte gerne an der Abschluss-Session teilnehmen.

(Freitag, 10. 9. 2021 um 17.30 Uhr)

Datum _____ Unterschrift _____



ACHTUNG! Anmeldung gilt nur mit ausgefülltem SEPA-Lastschriftmandat!

Die Kursgebühr wird am 23. August 2021 abgebucht.

SEPA-Lastschriftmandat auf der Rückseite dieser Anmeldung.

