

# 41. TANZWORKSHOP

## O E F F I N G E N



- Afro Essentiel
  - Jazz Dance
  - Vinyasa-Yoga
  - Popstyle Dance
  - Modern Dance
  - Tap Dance
  - Tap Routines
  - Tap n'Beat
  - Ballett
- Bodyfit & Relax
- Afro Traditionnel
- Alignment
- Choreografie
- Cajon
- Conga & Bongos

**Samstag, 2.9. bis Freitag, 8.9. 2023**  
**Sporträume Fellbach-Oeffingen**

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

**mit**  
**Abschluss-Session**

[www.tanzworkshop-stuttgart-oeffingen.de](http://www.tanzworkshop-stuttgart-oeffingen.de)

# KURSPLAN

Zeit	Sporthalle	Tanzsaal 1	Fitnessraum	Turn- und Festhalle	Tanzsaal 2
13.00 bis 14.30		<b>Jazz Dance II, III</b>  Karin		<b>Alignment I</b>  Ralf	
14.45 bis 16.15	<b>Popstyle Dance I, II</b>  Petra	<b>Tap Routines II live</b>  Gabriele + Till		<b>Choreografie T &amp; P* I-IV</b>  Ralf	
16.30 bis 18.00	<b>Afro Essentiel I-IV neu</b> Fabrice	<b>Ballett I</b>  Franziska	<b>Cajon I, II</b>  Till		
18.15 bis 19.45	<b>Tap 'n Beat III</b>  Gabriele + Karin	<b>Bodyfit &amp; Relax I-IV neu</b> Petra	<b>Conga &amp; Bongos III, IV neu</b> Till	<b>Modern Dance II, III</b>  Ralf	
20.00 bis 21.30	<b>Afro Traditionnel I-IV live</b> Fabrice + Band	<b>Tap Dance IV</b>  Karin		<b>Alignment II-IV</b>  Ralf	<b>Vinyasa/ Yin Yoga I-III</b>  Franziska

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, 2. 9. 2023 finden nur die Kurse  
**ab 16.30 Uhr** statt!
- Am Freitag, 8. 9. 2023 finden nur die Kurse  
**bis 16.15 Uhr** statt!



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

**Abschluss-Session** 18.00 Uhr – Open End!

# ANMELDUNG

**Kursort:** Sporträume 70736 Fellbach-Oeffingen, Albert-Eise-Weg 3

**Kursbeginn:** Am Samstag, 2. September 2023, finden nur die Kurse **ab 16.30 Uhr** statt.

**Kursende:** Am Freitag, 8. September 2023, finden nur die Kurse **bis 16.15 Uhr** statt.  
Anschließend **Abschluss-Session 18.00 Uhr mit allen Kursen – Open End!**  
Eintritt frei! Verköstigung durch die **Handball-Abteilung**. Gäste sind herzlich willkommen!

<b>Kursgebühren</b>	1 Kurs	2 Kurse	3 Kurse	4 Kurse	5 Kurse
Buchung bis <b>30. 6. 2023</b>	100,- €	200,- €	270,- €	330,- €	360,- €
Buchung ab <b>1. 7. 2023</b>	120,- €	240,- €	330,- €	410,- €	450,- €

**Bei Buchung nach Tanzworkshop-Beginn werden alle Kurse zum vollen Preis berechnet.**

## Kursbedingungen

Bei Rücktritt nach dem **15. August 2023** bzw. bei Nichtteilnahme oder Abbruch des Kurses werden die Gebühren einbehalten. Versicherungen irgendwelcher Art sind in den Kursgebühren nicht enthalten!

### Filmaufnahmen während des Unterrichts sind nicht gestattet!

Mit meiner Anmeldung erkläre ich mich/wir uns damit einverstanden, dass Fotos + Filmaufnahmen der angemeldeten Person/en in Publikationen des TV Oeffingen sowie der lokalen Presse veröffentlicht werden dürfen.

**Es gelten die aktuellen Coronamaßnahmen des Landes Baden-Württemberg!**

## Anmeldung und Zahlungsbedingungen

Bitte bei Anmeldung das **SEPA-Lastschriftmandat** ausfüllen.

**Die Anmeldung kann nur bei erteiltem SEPA-Lastschriftmandat bearbeitet werden!**

Die Kursgebühren werden am 21. August 2023 abgebucht.

**Anmeldeschluss: Freitag, 11. August 2023**

Bitte schicken Sie ihre Anmeldung an:

Gabriele Kurka  
Kennwort: Tanzworkshop  
Jahnstraße 36  
70736 Fellbach-Oeffingen  
Telefon 0711 519815

**Die Teilnahme ist garantiert,  
wenn keine Absage erfolgt.  
Es werden keine Anmeldebestätigungen  
verschickt.**





## CAFETERIA

Annegret, Constanze, Luitgard und Team sorgen für euer leibliches Wohl mit Snacks, Kaffee und Kuchen, Suppen und mehr. Selbstgemacht und teilweise vegan mit regionalen Produkten. Samstag bis Donnerstag ab 14.30 Uhr geöffnet.



Franziska Kahle

### Ballett Erwachsene I

16.30 – 18.00 Uhr

Dich hat Ballett schon immer fasziniert und du wolltest es unbedingt einmal ausprobieren? Jetzt hast du die Gelegenheit dazu! In diesem Kurs erlernst du die Grundlagen des klassischen Balletts, welches selbst die Grundlage für verschiedene Tanzformen bildet.

Neben der tänzerischen Freude ist Ballett außerdem ein perfektes Ganzkörper-Workout. Es trainiert vor allem die Bein- und Rumpfmuskulatur und hilft dir deine Körperwahrnehmung, Balance und Musikalität zu verbessern.

Wir beginnen mit einfachen Übungen an der Stange. Pliés, Tendus, Relevés, ... nach und nach kombinieren wir die Arme (Port de bras) dazu, um uns schließlich in der Mitte des Raumes zu bewegen.

### Vinyasa und Yin Yoga I–III

20.00 – 21.30 Uhr

„Der Rhythmus des Körpers, die Melodie des Geistes und die Harmonie der Seele schaffen die Symphonie des Lebens.“  
(B.K.S. Iyengar)

Im ersten Teil des Kurses werden wir aktiv (Prinzip Yang) durch verschiedene Bewegungsabläufe fließen. Vinyasa bedeutet wörtlich übersetzt „auf bestimmte Art gesetzt“. Atem und Bewegung werden bewusst miteinander verbunden. Deine Atmung trägt dich so zu sagen durch bestimmte Bewegungsabläufe, wie z. B. den Sonnengruß. Asanas (Körperhaltungen) helfen dir deine gesamte Muskulatur zu kräftigen und zu dehnen, sodass du sowohl körperlich als auch mental flexibler und fitter wirst.

Im zweiten Teil widmen wir uns dem Thema Loslassen (Prinzip Yin). Yin Yoga ist eine körperlich passive und sehr reflexive Form des Yoga. Es wurde aus dem traditionellen Hatha Yoga abgeleitet und mit Einflüssen aus dem chinesischen Taoismus und Erkenntnissen aus der westlichen Wissenschaft über die Anatomie und die Funktion der inneren Organe ergänzt.

Durch länger gehaltene Dehnübungen, die hauptsächlich im Sitzen oder Liegen ausgeführt werden, wird dein Faszienewebe stimuliert, sodass sich Verhärtungen oder energetische Blockaden lösen können. In diesem Teil der Stunde darfst du dich komplett hineinsinken lassen, entspannen und auf eine innere Entdeckungsreise gehen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Blöcke, eine Decke, wärmere Kleidung zum Drüberziehen.



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

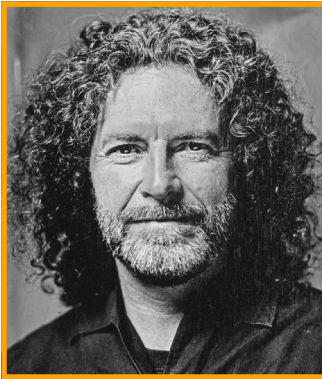
## Tap 'n Beat III

18.15 – 19.45 Uhr

Taps and Bucket Drums sind in diesem Jahr unser Thema. Einzelne Rhythmen kombiniert ergeben eine spannende Komposition. Ob A-Capella, Frage-Antwort oder Beats zur Musik, wir spielen und steppen uns gut gelaunt durch die Woche.

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

„Let’s tap and play the rhythm.“



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 tagtäglich 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 Bewegungsvervielfalt, 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 Choreografieteile 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

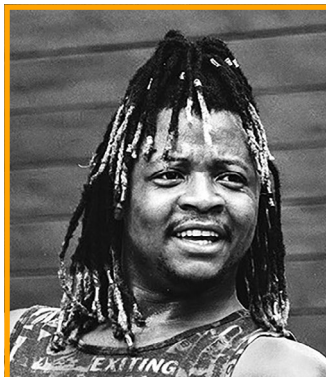
Wir werden uns an den Tanztechniken, die von herausragenden Persönlichkeiten der nordamerikanischen Moderne wie Martha Graham, Merce Cunningham und José Limón entwickelt wurden, orientieren. Außerdem werden wir bewegungsfördernde Alignment- und Release-Prinzipien nutzen, so dass wir unsere Körper schonend 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**



Fabrice Ottou Onana

## Afro Essentiel I–IV

16.30–18.00 Uhr

Afro Essentiel ist eine Tanz-Meditation mit langsamen Bewegungen aus der Tradition des Afro-Dance. Dadurch ist es möglich, den Körper zu spüren und besser kennen zu lernen. Musik, Tanz und auch Gesang sind wie eine Therapie für die Seele. Mein Konzept verbindet die Energie und Freude des Afro-Dances mit einer anderen Form des Ausdrucks.

Ich lade euch ein, diese neue Erfahrung mit mir zu teilen!

## Afro Traditionnel I–IV

20.00–21.30 Uhr

In der afrikanischen Kultur hat Tanz immer eine Geschichte. Wir tanzen zu besonderen Anlässen wie der Geburt eines Kindes, einer Hochzeit oder Beerdigung. Auch wenn jemand krank ist, wird getanzt, um der Person schnelle Heilung zu wünschen.

Ich möchte euch in dieses Universum des Tanzes und in meine Kultur einladen.

Eine Besonderheit dieses Workshops ist die **Live Percussion Band**, die uns durch die Woche trägt.



Petra Rosar

## Pop Style Dance I, II

14.45–16.15 Uhr

In den letzten Jahrzehnten haben sich neben den ursprünglichen Tanzstilen auch viele neue Stile etabliert. Bekannt wurden diese Tanzstile durch Musikvideos und Shows zahlreicher Musikstars. Pop Style Dance beinhaltet Elemente fast aller populären Tanzstile wie Funky Jazz, Hip Hop, Commercial, Modern, Streetdance, Freestyle u.v.m.

Die Vielfalt und Bewegungsfreiheit der Dance-Moves führen uns am Ende der Tanzwoche zu einer coolen Tanzchoreografie.

Move your feet and dance to the beat!

## Bodyfit & Relax I–IV

18.15–19.45 Uhr

Dieser Kurs besteht aus einem funktionellen Ganzkörpertraining mit effektiven Übungen aus verschiedenen Fitness Workouts wie Bodyforming, Core, Tabata, Pilates, Flexibilität, Faszientraining uvm.

Aufgeteilt wird der Kurs in zwei Phasen (Teile)

Phase 1: Sorgt für eine gut trainierte Muskulatur und Kraftausdauer, Herz-Kreislauf-Training, Fettabbau, Gewebestraffung und eine wohlgeformte Figur.

Phase 2: Sorgt mit Mobilisations-, Stretch- und Relax-Übungen für eine gute Körperhaltung, mehr Beweglichkeit, eine verbesserte Körperwahrnehmung, mehr Wohlbefinden und Entspannung.

Sei „einfach“ gut in Form mit Bodyfit & Relax!



BEWEGUNG LEBEN

— seit 1897 —



Till Ohlhausen

## Cajon – die magische Kiste I, II

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 z.B. als 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 auch in unserem Alltag und sind so auch an deren Entwicklung beteiligt. Wer will darf also gerne auch ein Musikstück seines Herzens 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 eine eigene Cajon mitbringen und dies bei der Anmeldung angeben – vielen Dank!

## Conga & Bongos III, IV

18.15 – 19.45 Uhr

Zwei tolle Percussion-Instrumente, die wunderbar zusammenklingen, stehen im Mittelpunkt dieser Trommelwoche. Viele haben Bongos zu Hause, denn sie verfügen über einen brillanten Klang, sind musikalisch vielseitig einsetzbar und darüber hinaus leicht zu transportieren.

Die aus Cuba stammende Conga hat ebenfalls ein großes Klangspektrum und ist sehr vielseitig einsetzbar. Beide Instrumente eignen sich sowohl als Begleit- wie auch als Soloinstrument, ergänzen sich und verfügen über sehr viel Melodie.

Die Technik der Bongos wird mit Sorgfalt erklärt und spielerisch eingeübt. Darüber hinaus verfeinern wir auch unsere Conga-Technik und befassen uns mit Improvisation und Solo-Spiel. Durch verschiedene Rhythmusspiele kommt dabei der Spaß von ganz alleine.

Wir kreieren einen heißen Rhythmus-Cocktail, bestehend aus verschiedenen Conga- und Bongo-Rhythmen und basteln daraus ein tolles Arrangement.

Grundkenntnisse und Erfahrungen im Trommeln sind Voraussetzung für diesen Kurs.

Bongos und Congas wenn möglich bitte mitbringen und dies bei der Anmeldung angeben – vielen Dank!

## Live-Percussion-Band

Die Band begleitet den Kurs »Afro Traditionnel« live – ein Erlebnis der besonderen Klasse!



Till Ohlhausen



Jürgen Braun



Bakari Koné



# ANMELDUNG 41. TANZWORKSHOP beim TV Oeffingen vom 2. 9. bis 8. 9. 2023

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	5 Kurse
Buchung bis <b>30. 6. 2023</b>	<b>100,- €</b>	<b>200,- €</b>	<b>270,- €</b>	<b>330,- €</b>	<b>360,- €</b>
Buchung ab <b>1. 7. 2023</b>	<b>120,- €</b>	<b>240,- €</b>	<b>330,- €</b>	<b>410,- €</b>	<b>450,- €</b>

**Bei Buchung nach Tanzworkshop-Beginn werden alle Kurse zum vollen Preis berechnet.**

Hiermit melde ich mich verbindlich an zu folgenden Kursen:

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Jazz Dance II, III          | <input type="checkbox"/> Alignment I             | <input type="checkbox"/> Bodyfit & Relax I-IV   |
| <input type="checkbox"/> Tap Dance IV                | <input type="checkbox"/> Alignment II-IV         | <input type="checkbox"/> Pop Style Dance I, II  |
| <input type="checkbox"/> Tap Routines II             | <input type="checkbox"/> Choreografie T & P I-IV | <input type="checkbox"/> Cajon I, II → <input type="checkbox"/> eigene Cajon            |
| <input type="checkbox"/> Tap 'n Beat III             | <input type="checkbox"/> Modern Dance II, III    | <input type="checkbox"/> Conga & Bongos III, IV → <input type="checkbox"/> eigene Conga |
| <input type="checkbox"/> Ballett Erwachsene I        | <input type="checkbox"/> Afro Essentiel I-IV     | <input type="checkbox"/> → <input type="checkbox"/> eigene Bongo                        |
| <input type="checkbox"/> Vinyasa-Yoga/Yin Yoga I-III | <input type="checkbox"/> Afro Traditionnel I-IV  |   |

Anzahl Kurse \_\_\_\_\_ bei Buchung bis **30. 6. 2023** Betrag € \_\_\_\_\_

bei Buchung ab **1. 7. 2023** Betrag € \_\_\_\_\_

- Ich möchte am Ende der Tanztage ein Kurs-Diplom
- Ich möchte gerne an der Abschluss-Session teilnehmen.  
(Freitag, 8. 9. 2023 um 18.00 Uhr)

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_



## ACHTUNG! Anmeldung gilt nur mit ausgefülltem SEPA-Lastschriftmandat!

Die Kursgebühr wird am 21. August 2023 abgebucht.

SEPA-Lastschriftmandat auf der Rückseite dieser Anmeldung.

