



40.

**TANZ
WORKSHOP
OEFFINGEN**

Samstag, 3.9. bis Freitag, 9.9.2022

Sporträume Fellbach-Oeffingen

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

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

„Der wilde Westen“ – Cowboys am Lagerfeuer, Musik und Tanz.

Mit Rhythmus, Taps und Tanz setzen wir rhythmische Akzente in dieser Woche. Wir erarbeiten eine abwechslungsreiche Choreografie im Country Style.

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



Franziska Kahle

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.

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.

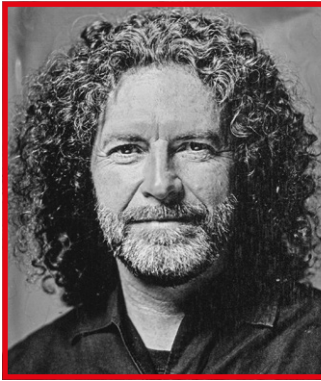
Neben der tänzerischen Freude ist Ballett außerdem ein perfektes Ganzkörper-Workout. Es trainiert vor allem die Bein- und Rumpfmuskulatur und hilft dir deine Körperwahrnehmung, Balance und Musikalität zu verbessern.

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.



BEWEGUNG LEBEN

— seit 1897 —



Ralf Jaroschinski

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.

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.



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



Fabrice Ottou Onana

Urban Afro Beat II, III

18.15 – 19.45 Uhr

Dieser Tanzstil vermisch den traditionellen Tanz mit der urbanen Kultur. Daraus entsteht eine zeitgenössische Variante des afrikanischen Tanzes, die allen Kulturen offensteht und nicht nur bei jungen Menschen sehr beliebt ist.

Afro Dance Traditional 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

Fitness Fusion I–IV

14.45 – 16.15 Uhr

Dieser Kurs besteht wie der Name schon sagt aus verschiedenen Fitness Workouts mit Elementen aus Bodyforming, Placement, Core, Functional, Pilates, Stretching, Faszientraining u.v.m. Dieser Workout Mix ist besonders effektiv und sorgt für eine wohlgeformte Figur, gute Körperhaltung und Beweglichkeit. Wir trainieren alle Muskelgruppen mit und ohne Hilfsmittel und verbessern unsere Ausdauer mit einfachen sich wiederholenden Schrittkombinationen.

Sei „einfach“ gut in Form!

Pop Style Dance I, II

18.15 – 19.45 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!

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 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 unmittelbar 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 eigene Cajons mitbringen und dies bei der Anmeldung angeben – vielen Dank!

Bata-Rumba III, IV

Kubanische Rhythmen auf Bata-Trommeln und Congas

18.15 – 19.45 Uhr

In der „Santeria“-Religion, die ihre tiefen Wurzeln in der westafrikanischen Kultur hat, finden wir noch heute eine ganz spezielle, kultische Ausprägung auf Kuba, mit einer reichhaltigen Götterwelt, den „Orishas“. Ihre Zeremonien, die mit drei Bata-Trommeln unterschiedlicher Größe, mit Tanz und mantrischen Gesängen zelebriert werden, gehen unter die Haut und lösen dort bei manchen Teilnehmern sogar Trance-Zustände aus. Die Trommeln liegen dabei auf den Beinen des Spielers und werden horizontal gespielt. Gerade durch diese besondere Spielweise verzahnen sich die Rhythmen ineinander und verzaubern sowohl die Spieler als auch die Zuhörer sobald sie zum Klingen kommen.

Auf einer Straßen-Rumba (die sich komplett von der europäischen Version des Rumbas unterscheidet) bringen die Spieler ihre Congas zum Beispiel mit einem Guaguanco zum Beben und sorgen für eine mitreißende Stimmung, die nicht nur Tänzerinnen und Tänzer in ihren Bann zieht. Congas und Batas – beides wollen wir in diesem Kurs zu einer „Bata-Rumba“ verbinden und wunderbare, rhythmische Melodien entstehen lassen, die unser Herz berühren. Darüber hinaus fordern spannende Breaks, das rhythmische Frage- und Antwortspiel der Bata-Trommeln und die call- and response-Gesänge unser spielerisches Können heraus.

Erfahrungen mit Congas oder anderen Handtrommeln sind auf jeden Fall wichtig für die Kursteilnahme. Die Bata-Trommeln werden gestellt. Wenn möglich bitte eigene Congas mitbringen und dies bei der Anmeldung angeben – vielen Dank!

Live-Percussion-Band

Die Band begleitet den Kurs »Afro Dance Traditional« 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		Jazz Dance II, III Karin		Alignment I Ralf	
14.45 bis 16.15	Fitness Fusion I-IV Petra neu	Tap Routines II live Gabriele + Till		Choreografie T & P* I-IV Ralf	
16.30 bis 18.00		Ballett I neu Franziska	Cajon I-III Till		
18.15 bis 19.45	Tap 'n Beat III Gabriele + Karin	Urban Afro Beat II, III Fabrice neu	Bata-Rumba III, IV neu Till	Modern Dance II, III Ralf	Pop Style Dance I, II Petra neu
20.00 bis 21.30	Afro Dance Traditional I-IV live neu Fabrice + Band	Tap Dance IV Karin		Alignment II-IV Ralf	Vinyasa/ Yin Yoga I-III Franziska neu

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, 3. 9. 2022 finden nur die Kurse **ab 16.30 Uhr** statt!
- Am Freitag, 9. 9. 2022 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

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

Kursbeginn: Am Samstag, 3. September 2022, finden nur die Kurse **ab 16.30 Uhr** statt.

Kursende: Am Freitag, 9. September 2022, finden nur die Kurse **bis 16.15 Uhr** statt.

Anschließend **Abschluss-Session 17.30 Uhr mit allen Kursen – Open End!**
Eintritt frei! Verköstigung durch die **Handball-Abteilung**. Gäste sind herzlich willkommen!

Verpflegung:

Anagret, Constanze, Luitgard und Team versorgen euch mit Snacks und Erfrischungen in der Cafeteria, geöffnet täglich ab 14.30 Uhr.



Kursgebühren

	1 Kurs	2 Kurse	3 Kurse	4 Kurse	
Buchung bis 30. 6. 2022	100,- €	200,- €	250,- €	300,- €	5. Kurs frei!
Buchung ab 1. 7. 2022	120,- €	240,- €	300,- €	360,- €	

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

Kursbedingungen

Bei Rücktritt nach dem **16. August 2022** 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 22. August 2022 abgebucht.

Anmeldeschluss: Freitag, 12. August 2022

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.**



ANMELDUNG 40. TANZWORKSHOP beim TV Oeffingen vom 3. 9. bis 9. 9. 2022

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. 2022	100,- €	200,- €	250,- €	300,- €	5. Kurs frei!
Buchung ab 1. 7. 2022	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"/> Jazz Dance II, III | <input type="checkbox"/> Alignment I | <input type="checkbox"/> Fitness Fusion I-IV |
| <input type="checkbox"/> Tap Dance IV | <input type="checkbox"/> Choreografie T & P I-IV | <input type="checkbox"/> Pop Style Dance I, II |
| <input type="checkbox"/> Tap Routines II | <input type="checkbox"/> Modern Dance II, III | <input type="checkbox"/> Cajon I-III → <input type="checkbox"/> eigene Cajon |
| <input type="checkbox"/> Tap 'n Beat III | <input type="checkbox"/> Alignment II-IV | <input type="checkbox"/> Bata Rumba III, IV → <input type="checkbox"/> eigene Conga |
| <input type="checkbox"/> Ballett Erwachsene I | <input type="checkbox"/> Urban Afro Beat II, III | |
| <input type="checkbox"/> Vinyasa-Yoga/Yin Yoga I-III | <input type="checkbox"/> Afro Dance Traditional I-IV | |

Anzahl Kurse _____ bei Buchung bis **30. 6. 2022** Betrag € _____

bei Buchung ab **1. 7. 2022** Betrag € _____

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ich möchte am Ende der Tanztage ein Kurs-Diplom | <input type="checkbox"/> Ich möchte gerne an der Abschluss-Session teilnehmen.
(Freitag, 9. 9. 2022 um 17.30 Uhr) |
| <input type="checkbox"/> Ich bin an einer Massage-Behandlung interessiert | |

Datum _____ Unterschrift _____



ACHTUNG! Anmeldung gilt nur mit ausgefülltem SEPA-Lastschriftmandat!

Die Kursgebühr wird am 22. August 2022 abgebucht.

SEPA-Lastschriftmandat auf der Rückseite dieser Anmeldung.

