

# 35. TANZWORKSHOP

## O E F F I N G E N



- Gumboot
- Tap and Beat
- Soul Jazz
- Hatha Yoga
- Modern
- Tap
- T & P
- Funky Jazz
- Bodyfitness
- Afrikanischer Tanz
- Alignment
- Cajon, Conga

**Samstag, 2. 9. bis Freitag, 8. 9. 2017**

**Sporträume Fellbach-Oeffingen**

Veranstalter: TV Oeffingen 1897 e.V.

Abteilung Fitness und Tanz

Initiatorin: Gabriele Kurka

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

**mit  
Abschluss-Session**

# KURSPLAN

Zeit	Sporthalle	Tanzsaal 1	Fitnessraum	Turn- und Festhalle	Tanzsaal 2
13.00 bis 14.30		<b>Soul Jazz II, III</b> <i>neu</i> Karin		<b>Alignment I</b>  Ralf	
14.45 bis 16.15		<b>Tap Routines II</b>  Gabriele		<b>Choreografie T &amp; P* I – IV</b>  Ralf	
16.30 bis 18.00	<b>Gumboot T &amp; P* I – IV</b>  Nestor	<b>New Move Bodyfitness I – IV</b>  Petra	<b>Cajon I – III</b>  Till		
18.15 bis 19.45	<b>Funky Jazz L.A. Style II, III</b>  Petra	<b>Tap and Beat III</b>  Gabriele + Karin	<b>Conga I – III</b>  Till	<b>Modern Dance II, III</b>  Ralf	
20.00 bis 21.30	<b>Afrikanischer Tanz I – IV live</b>  Nestor + Percussionband	<b>Tap Dance IV</b>  Karin		<b>Hatha Yoga nach Iyengar I – IV</b> <i>neu</i> Steffen	<b>Alignment II – IV</b>  Ralf

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. 2017 finden nur die Kurse **ab 16.30 Uhr** statt!
  - Am Freitag, 8. 9. 2017 finden nur die Kurse **bis 16.15 Uhr** statt!
- Abschluss-Session** ab 17.00 Uhr – Open End!



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



Karin Ould Chih

## Soul Jazz II

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 Jazzdance freigesetzt.

Im Kurs Soul Jazz arbeiten wir an der Technik des Geerdetseins, der Bewegung aus dem Zentrum – kraftvolle, elegante Moves. Aus einem technisch versierten Warmup wechseln wir mühelos zum Soul-Adage oder zur "Soulful Choreography". Come in and find your Jazz Soul!

## Tap Dance IV

20.00 – 21.30 Uhr

Hier ist Action angesagt. Ein technisch anspruchsvolles Warm-up, 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!



Gabriele Kurka

## Tap Routines II

14.45 – 16.15 Uhr

Dieser Kurs ist der Tapdance-Technik gewidmet. Es geht nicht um komplizierte Schrittfolgen, sondern um das Tanzen klarer, sauberer Basic-Routines (flap- und shuffle-routines, timesteps ...).

Jeder Einzelne wird gefordert und gefördert, erhält Tipps und Tricks. Völlig entspannt und mit viel Spaß erleben wir, was in einer Woche alles möglich ist.



Karin Ould Chih



Gabriele Kurka

## Tap and Beat III

18.15 – 19.45 Uhr

Dieser Kurs hat Rhythmus im Blut.

Inspiriert von der feurigen Balkanfolklore treffen Tap und Folk-rhythmus aufeinander. In dieser Woche erarbeiten wir eine bühnenreife Choreografie aus Tanz, Rhythmus und Formation. Bringt gute Stepkenntnisse mit, dann könnt ihr diesen Kurs so richtig genießen.

Wir freuen uns auf ein neues Abenteuer Tap and Beat!



Petra Rosar

## New Move Bodyfitness I – IV

16.30 – 18.00 Uhr

Dynamisch, effektiv und abwechslungsreich. Ein idealer Tanz und Fitness Workout Mix für alle, die ihren Körper in Form bringen, jede Menge Kalorien verbrennen und auf coole tänzerische Moves zu mitreißender Chart und Dance Musik nicht verzichten wollen. Das Workout besteht aus einfachen und abwechslungsreichen Schrittfolgen und Übungen aus zahlreichen Tanz- & Fitnessrichtungen wie Streetdance, Hip Hop, House, Dancehall, Street, Zumba & Shaban Style, Step Aerobic, Bodytone, Core Training, Pilates, Placement, Stretching u.v.m. Ziel und Effekt: Ganzkörpertraining, Muskelkräftigung, Koordinationsverbesserung, Herz-Kreislauf-Training, Fatburner, Verbesserung der Flexibilität und Beweglichkeit.

Move your Body up to Date!

## Funky Jazz L.A. Style II, III

18.15 – 19.45 Uhr

All the Streetstyles und American Hip Hop Moves verbinden sich mit dem heutigen Jazz Dance.

Wie die Choreografen und Tänzer diese Kombination zum Ausdruck bringen unterliegt der künstlerischen Freiheit.

Der trendige L.A. Style wird in zahlreichen Musikacts performt und erfreut sich daher einer immerzu wachsenden Popularität.

It's funky, hip and fresh  
Dance and find your style!



Steffen Firmkes

## Hatha Yoga nach Iyengar I – IV

20.00 – 21.30 Uhr

Yoga ist Meditation in Bewegung.

Ergänzend zu den unterschiedlichen Asanas (Haltungen) werden wir Pranayama (Atemarbeit) und Meditation in vielfacher Art und Weise zusammen erarbeiten. Ebenso die fließende Arbeit in einem Stück gehört zu diesen Tagen wie Meditation in Bewegung und in Stille. Neben Beweglichkeit und Konzentration wird die Stabilität und Flexibilität des gesamten Körpers und Geistes entfaltet und in unterschiedlichen Ebenen angesprochen. Dieser Kurs ist für Anfänger wie für Geübte gleichermaßen geeignet.

## Massage und Physiotherapie

Sonntag – Donnerstag, 13.00 – 20.00 Uhr

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.

Behandlungsdauer nach Vereinbarung.  
(Terminlisten hängen während des Workshops aus).

Gebühr für 20 Minuten 12,- €.

Das Kinesio-Tape Material wird gesondert berechnet.



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 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.

## 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 Jahre 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.



Wir sind wieder dabei!

Dienstag, 5. 9. + Mittwoch, 6. 9.

16.00 – 20.00 Uhr



Nestor Gahé

## Gumboot – T & P I–IV

16.30 – 18.00 Uhr

Gumboot – der traditionelle Gummistiefeltanz aus Südafrika. Lerne mit mir, eure Gummistiefel im Takt der Goldminen zu schlagen. Der Gumboot Dance begann in den Goldminen von Südafrika. Dort waren die Menschen gezwungen, unter schlechten Bedingungen zu arbeiten. Die Arbeiter nutzten die Gummistiefel ihrer Arbeitsuniform als Instrument und entwickelten daraus eine eigenständige Ausdrucksform von Rhythmus und Tanz als Kommunikationsmittel.

Gumboot wird heute auf den Straßen Südafrikas getanzt, weiterentwickelt und weltweit auf großen Bühnenshows präsentiert.

Er verknüpft das Stampfen der Füße mit dem Schlagen auf die Gummistiefel, die klatschenden Resonanzen der Hände mit dem Gesang und den Vokalrhythmen.

Unsere Gumbootstunde beinhaltet also mehrere Teile: Tanz – Rhythmus – Gesang – und die Geschichte des Gumboot.

## Afrikanischer Tanz I–IV

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 tanzt auf und die pure Bewegungslust ist Balsam für die Seele.

Du genießt die Kraft der Gruppe und Schritt für Schritt wirst du ermutigt, deine eigene Tanzsprache zu entwickeln.

# Live-Percussion-Band

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



Till Ohlhausen



Jürgen Braun



Bakari Koné



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 (zu deutsch: Kiste), ein absolut geniales Instrument mit Bassdrum- und Snare-Effekt, ersetzt ein ganzes Schlagzeug und erobert seit mehreren 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, es dürfen jedoch auch gerne eigene Instrumente mitgebracht werden (bitte bei der Anmeldung angeben – danke!).

## Conga I – III

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 und werden Spaß haben an den unterschiedlichsten Rhythmus-Spielen und werden nebenbei ein tolles Trommelstück einüben! Alle Instrumente für den Kurs stehen bereit, es dürfen jedoch auch eigene mitgebracht werden (bitte bei der Anmeldung angeben – danke!).

## Wegweiser zu den Sportstätten Fellbach-Oeffingen



### Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

- S-Bahn 2 oder 3 bis Bahnhof Fellbach
- Buslinie 60 (Haltestelle vor dem Bahnhof) nach Oeffingen bis Haltestelle Gemeindezentrum

# ANMELDUNG

**Kursort:** Sporträume Fellbach-Oeffingen

**Kursbeginn:** Am Samstag, 2. September 2017, finden nur die Kurse **ab 16.30 Uhr** statt.

**Kursende:** Am Freitag, 8. September 2017, finden nur die Kurse **bis 16.15 Uhr** statt.  
Anschließend **Abschluss-Session ab 17.00 Uhr / 20.00 Uhr mit allen Kursen – Open End!**  
Eintritt frei! Verköstigung durch Tennis-Frauen 40+. Gäste sind herzlich willkommen!

**Verpflegung:** Snacks und Erfrischungen in der Cafeteria, geöffnet ab 14.30 Uhr.

Kursgebühren	1 Kurs	2 Kurse	3 Kurse	4 Kurse	
Buchung bis <b>30. 6. 2017</b>	<b>70,- €</b>	<b>140,- €</b>	<b>175,- €</b>	<b>210,- €</b>	<b>5. Kurs frei!</b>
Buchung ab <b>1. 7. 2017</b>	<b>80,- €</b>	<b>160,- €</b>	<b>200,- €</b>	<b>240,- €</b>	

## Kursbedingungen

Bei Rücktritt nach dem **14. August 2017** bzw. bei Nichtteilnahme oder Abbruch des Kurses werden die Gebühren einbehalten. Versicherungen irgendwelcher Art sind in den Kursgebühren nicht enthalten!

**Videoaufnahmen während des Unterrichts sind nicht gestattet!**

## Anmeldung und Zahlungsbedingungen

Bitte bei Anmeldung das **SEPA-Lastschriftmandat** ausfüllen. **Die Anmeldung kann nur bei erteiltem SEPA-Lastschriftmandat bearbeitet werden!** Die Kursgebühren werden am 26. August 2017 abgebucht.

**Anmeldeschluss: Freitag, 25. August 2017**

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.**

## Infos Übernachtungsmöglichkeiten

### FELLBACH:

www.fellbach.de > Stadtinfo > Zu Gast in Fellbach  
i-Punkt Fellbach: Telefon 0711 5851-416  
i-punkt@fellbach.de

### WAIBLINGEN:

www.wtm-waiblingen.de > Tourismus/Freizeit  
Touristinfo: Telefon 07151 5001-155  
touristinfo@waiblingen.de

# ANMELDUNG **35. TANZWORKSHOP** beim TV Oeffingen vom 2. 9. bis 8. 9. 2017

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Straße/Nr. \_\_\_\_\_ PLZ/Wohnort \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_

Ich bin auf den Tanzworkshop aufmerksam geworden durch \_\_\_\_\_

<b>Kursgebühren</b>	1 Kurs	2 Kurse	3 Kurse	4 Kurse	
Buchung bis <b>30. 6. 2017</b>	<b>70,- €</b>	<b>140,- €</b>	<b>175,- €</b>	<b>210,- €</b>	<b>5. Kurs frei!</b>
Buchung ab <b>1. 7. 2017</b>	<b>80,- €</b>	<b>160,- €</b>	<b>200,- €</b>	<b>240,- €</b>	

Hiermit melde ich mich verbindlich an zu folgenden Kursen:

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Tap and Beat III          | <input type="checkbox"/> Gumboot T & P I – IV        | <input type="checkbox"/> Alignment II – IV         |
| <input type="checkbox"/> Tap Dance IV              | <input type="checkbox"/> Funky Jazz LA Style II, III | <input type="checkbox"/> Choreografie T & P I – IV |
| <input type="checkbox"/> Tap Routines II           | <input type="checkbox"/> New Move Bodyfitness I – IV | <input type="checkbox"/> Hatha Yoga I – IV         |
| <input type="checkbox"/> Afrikanischer Tanz I – IV | <input type="checkbox"/> Modern Dance II, III        | <input type="checkbox"/> Cajon I – III             |
| <input type="checkbox"/> Soul Jazz II              | <input type="checkbox"/> Alignment I                 | <input type="checkbox"/> Conga I – III             |

**Anzahl Kurse** \_\_\_\_\_ **bei Buchung bis 30. 6. 2017** Betrag € \_\_\_\_\_

**bei Buchung ab 1. 7. 2017** Betrag € \_\_\_\_\_

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ich bin an einer Massagebehandlung interessiert | <input type="checkbox"/> Ich möchte gerne an der Abschluss-Session teilnehmen.<br>(Treffen am Freitag, 8. 9. 2017 um 17.00 Uhr) |
| <input type="checkbox"/> Ich möchte am Ende der Tanztage ein Kurs-Diplom |   |

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



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

Die Kursgebühr wird am 26. August 2017 abgebucht.  
SEPA-Lastschriftmandat auf der Rückseite dieser Anmeldung.

