

# SOMMER- und SCHNUPPERWOCHE 2017 – Workshops für Erwachsene

## Tanzstile

### **Ballett**

Klassisches Ballett stellt eine hervorragende Möglichkeit dar, sich in anmutiger Form elegant tänzerisch zu bewegen. Eine optimale Mischung aus Haltungs- und Beweglichkeitstraining in Kombination mit schöner Musik und wunderbar schwerelosen Bewegungen, die zu kleinen Kombinationen verknüpft werden. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt hier auf der gesundheitsbewussten Ausführung unter Berücksichtigung der Individualität der körperlichen Gegebenheiten der Teilnehmer. Dadurch ist der Kurs gerade für Erwachsene eine gute Alternative oder auch Ergänzung zu anderen Haltungs- oder Tanzkursen.

### **Booty Dance**

Booty Dance ist eine Fusion-Class aus Basic-Twerks, Bodylanguage und Floorwork. Die Choreographie ist recht einfach gehalten, so dass du dich auf die Ausführung, deine Weiblichkeit und deine Ausstrahlung konzentrieren kannst. Zeige deine Weiblichkeit mit körperbetonten Bewegungen zu coolen Beats. Im Booty Dance geht es nicht um Perfektion, sondern um den Spaß. Hüftkreise, Bodywaves und wirbelnde Haare stehen im Vordergrund.

### **Jazzdance**

Von diesem Workshop wirst du begeistert sein, wenn du dich für Jazz- und Showdance interessierst. Nach einem Trainingsprogramm, welches aus Isolations-, Dehn-, Kraft- und Haltungsübungen besteht, wird dir gezeigt, wie du dich gekonnt bewegst, fast so, als würdest du auf einer großen Showbühne tanzen.

### **Moderndance**

In diesem Workshop kannst du die Technik des Moderndance kennenlernen und somit deine Haltung, Beweglichkeit und Vitalität verbessern. Dieser Kurs verhilft zu einem ganz neuen Körpergefühl. Die Stunde besteht aus tänzerischen Übungen im Stand und am Boden, die zu kleinen Tanzkombinationen zusammengefügt werden.

### **Streetdance**

Ursprünglich als Freestyle auf den Straßen von New York und Los Angeles entstanden, mit Einflüssen aus allen möglichen Tanzstilen und Kulturen, haben sich der Streetdance und der Breakdance mit seinen akrobatischen Elementen zu einem beliebten Dauerbrenner gemauert. Es geht darum, sich auszupowern und vom Groove mitreißen zu lassen.

## Paartanz

### **Gesellschaftstanz**

Ihr wolltet schon lange Gesellschaftstanz ausprobieren, bevor Ihr Euch vielleicht für einen richtigen Kurs anmeldet? Dieser Workshop gibt Euch einen Einblick in die Welt des Gesellschaftstanzes mit ersten Schritten im Discofox, Walzer oder Chacha.

### **Salsa**

Heiße lateinamerikanische Rhythmen und Hüftschwung inklusive! Der moderne Gesellschaftstanz aus Lateinamerika vereint wunderbar die Lebenslust mit der Leidenschaft und ist dabei so vielfältig wie kaum ein anderer Tanz. Summer-Feeling Pur!



## Tanzfitness

### **Salsa Dance**

Beim Salsa Dance benötigen wir keinen Partner. Zu heißen Rhythmen wie Samba, Salsa, Merengue kannst du mit viel Spaß und schönen Bewegungen deinen Körper fit halten und Energie für den Alltag tanken. Mit tollen Hüftbewegungen werden einfache Schrittfolgen zu einer kleinen Choreografie zusammengefügt. ...eine tolle Tanz-Fitness-Stunde!

### **Zumba®**

Zumba ist ein zurzeit absolut angesagtes Tanzfitness-Programm, welches heiße, lateinamerikanische Rhythmen mit Aerobic-Elementen verbindet. Zumba-Fitness ist für Jedermann und zum sofortigen Mittanzen geeignet. Das Wichtigste bei Zumba ist der Spaßfaktor – wer einmal anfängt, wird schnell süchtig danach.



## Tanz-Specials / Bewusste Bewegung

### **Eltern-Kind-Tanz**

Gemeinsam gehen die Kleinen mit Hilfe der Eltern auf tänzerische Reisen und entdecken so die Welt der Großen. Durch Fantasiereisen und Bewegungsspiele werden alle Sinne der Kinder angesprochen, um sie bei der Entwicklung ihrer motorischen Fähigkeiten zu unterstützen. Das gemeinsame Erlebnis, bei dem die Freude am Tanz im Vordergrund steht, fördert auch die Eltern-Kind-Bindung.

### **Intuitiver Tanz**

Im intuitiven Tanz geht es darum, die Aufmerksamkeit auf den inneren Körper zu lenken: Gefühle, Empfindungen und Impulse wahrzunehmen und in Bewegung und Tanz umzusetzen. Der intuitive Tanz löst Spannungen auf und bringt blockierte Energien wieder in Fluss.

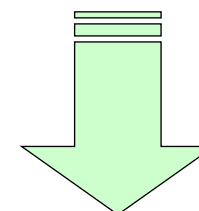
### **Mo Flow – Bewegung im Fluss**

Bei Mo Flow verbinden sich Körper- und Achtsamkeitsarbeit, neutrale Tanztechnik und geführte Improvisation zu einer fließenden Tanz und Bewegungsstunde. Die neutrale Tanztechnik vermittelt anatomische Gesetzmäßigkeiten des Körpers, die jeder in sich finden kann, ohne Vorkenntnisse, fördert die Aufrichtung und Haltung, gibt dem Körper Kraft und macht ihn zugleich durchlässig. Die Teilnehmer werden nicht nur an ihren Körper, sondern auch an ihre eigene Kreativität und ihren persönlichen Ausdruck herangeführt.

### **NIA™ – Tanz der Sinne**

NIA (Neuromuskuläre Integrative Aktion) ist ein ganzheitliches Tanz-Fitness-Programm für Körper, Geist & Seele. In NIA verbinden sich Bewegungsformen wie Jazz- und Modern Dance, Tai Chi und Tae Kwon Do zu einem faszinierenden Tanz der Sinne. NIA besteht aus choreographierten und freien Elementen, aus Schnell und Langsam und energievoller Dynamik.

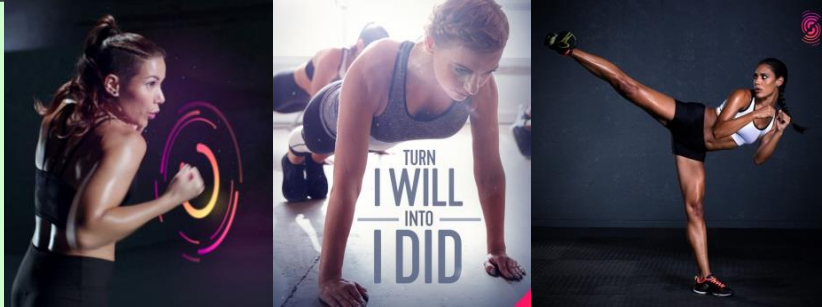
**Für die Kursbeschreibungen der Haltungs- und Bewegungskurse bitte die folgende Seite beachten!**



# SOMMER- und SCHNUPPERWOCHE 2017 – Workshops für Erwachsene

## Body & Soul

Diese Stunde bringt dich sanft in dein Wochenende. Durch Kraft- Dehnungs- und Atemübungen, angelehnt an das Yoga-, Pilates- und tänzerische Körpertraining, findest du die richtige Mitte zwischen Spannung und Entspannung in deinem Körper, sowie Ruhe in deinem Geist.



## Strong by Zumba®

Pulsierende Beats, fordernde Trainingsintervalle und eine einmalige Gruppendynamik – das ist STRONG by Zumba®.

STRONG by Zumba® vereint Kraft-, Tempo- und Konditionstraining auf Basis von High Intensity Intervall Training. Das Besondere? Das komplette Training ist auf die motivierende Musik abgestimmt. STRONG by Zumba® ist ein funktionelles Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht bei dem die ganze Muskulatur gestärkt wird. In den vier Quadranten 1. Ignite, 2. Fire Up, 3. Push your Limits und 4. Floorplay kommen die Teilnehmer ins Schwitzen und das nicht zu kurz. Das Kursformat ist super für Menschen geeignet, die kein Interesse an Tanz und Choreographie haben, also auch für viele Männer.



## Entspannungstraining

Hetzt du noch oder bist du schon tiefen entspannt? Entspannt durch den Alltag zu gehen ist kein Talent, sondern eine Fähigkeit, die du erlernen kannst. Ich helfe dir gerne dabei deine Entspannungsfähigkeit zu trainieren.

Gemeinsam gehen wir auf Traumreisen, entspannen mit autogenem Training, progressiver Muskelentspannung und schauen uns Tools aus dem Stressmanagement an. Gerüstet und gestärkt für den Alltag sollst du aus meinem Kurs hervorgehen können.

## deepWORK®

deepWORK® Die neue einzigartige Dimension des funktionellen Trainings  
deepWORK® ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK® dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

Was ist deepWORK®?

Die deepWORK®-Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Die Phasen des deepWORK®-Trainings sind nach den 5 Elementen aufgebaut: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. Diese wiederum basieren auf unterschiedliche Energien. Nach einer deepWORK® Einheit ist die Energie eines Trainierenden restlos erschöpft. Diese Techniken werden auch in der Meditationstherapie genutzt, bei sogenannten dynamischen Meditationen, die ihre Wurzeln hauptsächlich im fernen Osten haben und die bei den Menschen eingesetzt werden, die vor allem unter Depressionen, Krebserkrankungen oder psychosomatischen Beschwerden leiden.



## BODYBALANCE®

BODYBALANCE® ist von Yoga inspiriert und eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Diese Class ist für jeden geeignet. Sie vereint Kräftigung, Stretching und Mobilisation zu einem ganzheitlichen Konzept. BODYBALANCE® ist eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga und Pilates zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil. Du kräftigst deinen gesamten Körper und verlässt die Class entspannt, ausgeglichen, glücklich.



## Starker Rücken

Ein starker Rücken sorgt für eine aufrechte, gerade Haltung und schützt vor vielfältigen Beschwerden. Es erwartet dich eine abwechslungsreiche Stunde zur Stärkung der Rückenmuskulatur, zur Verbesserung der Haltung und ein ausführliches Dehn- und Entspannungsprogramm am Ende der Stunde.

## Fatburner-Summer-Mix / Body-Workout / Dance Aerobic

In diesen Workshops bieten wir dir einen abwechslungsreichen Mix aus Fitness und Workout durch Intervalltraining. Der Schwerpunkt liegt im Fatburner-Workshop beim Ausdauertraining, welches deine Fettverbrennung ankurbelt und beim Workout-Kurs bei der Muskelkräftigung. Mitreißende Musik, leichte Bewegungsfolgen mit und ohne Steps/Geräte sorgen dafür, dass du viel Spaß dabei haben wirst!

## Mobility & Faszienfitness

In diesem Workshop werden zusätzlich Übungen durchgeführt, mit denen nicht nur Verklebungen im Bindegewebe, sondern auch Verspannungen in der Muskulatur gelöst werden können. Dadurch wird die Beweglichkeit verbessert, Schmerzen gelindert und eine aufrechte Körperhaltung gewährleistet. Atemtiefe und Leistungsfähigkeit werden gesteigert, man kehrt zu seinem natürlichen Gleichgewicht zurück.

## Pilates / Pilates & Stretch

Die von Joseph Pilates entwickelte Trainingsmethode ist perfekt für dich, wenn du auf ausgewogene Weise deinen Körper formen, deine Haltung und Flexibilität verbessern möchtest.

Basis des Trainings ist die Arbeit mit der tief liegenden Bauch- und Rückenmuskulatur sowie die Präzision, mit der die Übungen ausgeführt werden. In dem Kurs Pilates und Stretch wird zudem sehr viel Aufmerksamkeit auf die Beweglichkeit gelegt. Der Körper wird dabei gekräftigt und die Muskeln gedehnt. Dieses Training ermöglicht dem Körper nicht nur einen größeren Bewegungsspielraum sondern beugt zudem Verletzungen vor. Es hält den Bewegungsapparat geschmeidig, fördert die Durchblutung und somit auch die Sauerstoffversorgung des Körpers.