

Informationen:

Ort

Kraichgauhalle, Bad Rappenau

Termine

04. bis 08. August 2014

01. bis 05. September 2014

Gebühren

1 Kurs Tanz (5 x 90 min) € 40,-

1 Kurs Fitness (5 x 60 min) € 40,-

Mitglieder des TV Bad Rappenau erhalten auf jeden Kurs € 10,- Ermäßigung.

Die jeweiligen Gebühren werden am ersten Veranstaltungstag vor Ort bezahlt.

Anmeldung:

Petra Kösegi

per Email unter: petra.koesegi@web.de

oder

telefonisch unter: 07264-807645

Auskünfte:

Verena Kappe

telefonisch unter: 0160-96208612

Änderungen vorbehalten.

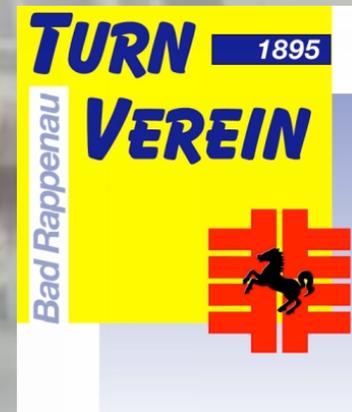
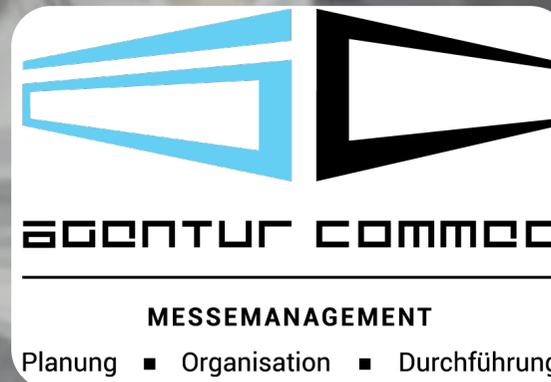
Sommer-Workshop

04. bis 08. August 2014

01. bis 05. September 2014

Mit freundlicher Unterstützung:

Gailing
Schlafkultur



Sommer-Workshop TV Bad Rappenau

Programm

Klassisches Ballett

Das Klassische Ballett ist die Grundlage jeder Tanzform. Das systematisch aufgebaute klassische Balletttraining schult vor allem die Körperhaltung und beugt Fehlhaltungen vor. Es fördert sowohl die Konzentration und Musikalität, als auch die Balance und die Beweglichkeit. Der Kurs richtet sich auch an Anfänger.



Video-Clip-Dancing

Tanzen wie die Tänzer in den Video Clips. Die Basis für diesen Tanzstil sind sowohl der Jazz Dance als auch Hip Hop Elemente. Koordination und Isolation von verschiedenen Körperteilen machen diesen Tanzstil spannend. Da sich dieser Kurs eher an Anfänger als an Profis richtet, fangen wir mit leichten, aber ausdrucksstarken Kombinationen an.

Video Clip Dancing kann man in jedem Alter beginnen. Besonders Kinder und Jugendliche haben hier ihren besonderen Spaß, da sich jeder mit seinen Popstars identifizieren kann.

Line Dance

Dieses sehr beliebte Tanzkonzept aus den USA basiert auf traditionellen Square Dance- Schritten zu Country Music. Längst hat sich der Stil in Richtung Disco bzw. Pop weiter entwickelt. Es werden Schrittkombinationen einstudiert, die wiederholt und erweitert werden können. Am Schluss steht eine ganze Tanzchoreographie.

Line Dance kann man in jedem Alter beginnen. Besonders Erwachsene und die ältere Generation lieben diese Art zu tanzen, da weder Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer nötig sind, um mit viel Freude mitzumachen. Es schult die Freude an Musik und Bewegung.



Fitness

Viele Krankheiten können durch ausreichende Bewegung vermieden oder zumindest gemildert werden. Dieser Fitnesskurs gibt Einblick in zwei unterschiedliche Fitnessformen.

Pilates

Pilates versteht man als ganzheitliches Körpertraining. Die sanfte Trainingsmethode besteht aus Dehn- und Kräftigungsübungen, die konzentriert und kontrolliert mit dem Atem fließen. Pilates ist eine sehr beliebte Fitness-Form, da sie die Rumpfmuskulatur stärkt, gleichzeitig aber den Körper geschmeidig und beweglich hält. Gerade bei Rückenbeschwerden, kann diese Art des Trainings helfen, den Körper zu stärken, ohne ihn zu belasten.

Theraband-Gymnastik

Mit dem sogenannten Theraband, einem elastischem Gymnastikband, werden verschiedene Muskelgruppen schonend trainiert. Die Qualität des Bandes und die Art, wie straff man das Band spannt, sorgen für einen perfekt abgestimmten Trainings-Effekt. Eine einfache, aber sehr effektive Art die Muskulatur zu stärken und gleichzeitig die Gelenke zu schonen.

Dozentin

Verena Kappe

Seit ihren Kindertagen tanzt Verena verschiedenste Tanzstile. Sie studierte Ballett und Modern Dance an der Rotterdamer Dance School. Anschließend erfolgte eine Ausbildung zur Tanzpädagogin am Off-Theater Neuss. Heute arbeitet sie als Ballett-, Step- und Flamenco-Lehrerin an der Ballettschule Münch in Heilbronn.

Regelmäßig kann man Verena auch auf der Bühne erleben. Bei Veranstaltungen, wie z.B. Rock and Dance oder den Stuttgarter Flamenco-Tagen, stellte sie ihr Können mehrfach als Tänzerin unter Beweis.



Zeitplan

Datum	Zeit	Ort
4.-8. August	10:00 – 11:30 (90 min.)	Ballett Erwachsene Anfänger
4.-8. August	17:00 – 18:30 (90 min.)	Video Clip Dancing ab 8 – 13 Jahre
4.-8. August	18:45 – 20:15 (90 min.)	Video Clip Dancing ab 14 Jahre
1.-5. September	10:00 – 11:00 (60 min.)	Fitness, mit: Theraband (1.Sept.) Pilates (2.Sept.) Theraband (3.Sept.) Pilates (4.Sept.) Theraband (5.Sept.)
1.-5. September	18:00 – 19:30 (90 min.)	Ballett Teens & Erwachsene
1.-5. September	19:45 – 21:15 (90 min.)	Line Dance Erwachsene