

ZUMBA FÜR KIDS

Kinder tanzen auch gerne zu den beschwingenden Rhythmen, Der spielerische Charakter und die einfachen Schritte sprechen auch Kinder an. Für sie ist es eine Leichtigkeit, die Tanzschritte und die schnellen Rhythmen zu erlernen. Außerdem fördert Zumba Kids

- das Selbstvertrauen
- die Reaktionsfähigkeit
- Kreativität und Fantasie

Ab 7 Jahren. Spaß und Bewegung steht hier an erster Stelle.
(Kursleitung: Iris Kulow)

NIA

Nia vereint die Balance und Ruhe des Tai-Chi, die Stille und Konzentration des Yoga und die explosive Kraft und Dynamik aus Kampfkünsten wie Taekwondo und Aikido mit der Grazie, dem Schwung und der Spontanität des Tanzes.

Spielerische Leichtigkeit und Freude an der Bewegung zu schwungvoller Musik machen Nia zum idealen Fitnessprogramm für jedes Alter und ohne große Anforderungen an das tänzerische oder sportliche Talent.
(Kursleitung: Pia Klepel)

B-ONE (FREIER TANZ)

Wir bewegen uns barfuß frei im Raum. Dabei hören wir die Musik, lassen uns von der Musik verführen und experimentieren zum dem, was wir hören. Wenn wir entspannt, wach und präsent sind, entsteht allmählich sowohl der eigene Ausdruck als auch ein gutes Körpergefühl. Von langsamen über schnelle Rhythmen kommen wir zu Weltmusik in Bewegung.
(Kursleitung: Pia Klepel)

BREAKDANCE

In diesem Kurs werden Grundlagen des Breakdance aus den Bereichen B-Boying (Footwork, Styles, einfache Powermoves) und Locking sowie Popping (Electric Boogie) zu rhythmuslastiger Funk- und Breakbeatmusik erlernt und in einer kleinen Choreographie zusammengestellt.
(Kursleitung: Christian Lempertz)

JUMPSTYLE

Dieser Kurs befasst sich zunächst mit den Basis-Schritten des Jump- und Hardstyles. Je nach Fortschrittsgrad innerhalb der Gruppe werden auch weiterführende Schritte und Schrittkombinationen erklärt und einer Gruppenchoreographie zusammengestellt. Bewegt wird sich dabei zu treibender bassorientierter Jumpstyle- und Hardstylemusik.
(Kursleitung: Christian Lempertz)

Info-Hotline:

04323-917418

(Festnetz Deutschland)

STEPP & DANCE

Lust auf etwas Neues? Bringe Tanz in deine Stepp-Stunden. Kreativer Funk, House, Dance, Low Impact sowie klassische Stepp-Bewegungen werden zu einer Choreographie verbunden.
(Kursleitung: Claudia Heller)

AEROBIC DANCE

Schritte der Aerobic verwandeln sich in coole, kreative und nachvollziehbare Moves. Ganz nebenbei entsteht eine Choreographie! Let's dance!
(Kursleitung: Claudia Heller)

BOKWA FITNESS

Bokwa ist ein neues Tanz-Fitness-Konzept aus den USA. "BO" steht hierbei für Boxing und "KWA" für den traditionellen und kulturellen Tanz Kwaito. Die Linien von Buchstaben und Zeichen werden zu aktuellen Chart-Hits nachgetanzt. Keine Choreographien, kein Nachdenken, einfach nur Spaß haben und Gas geben.
"Sweat the Alphabet & Dance the Digits!"
(Kursleitung: Elisa Lehrke)

LOCKING & POPPING

Diese beide Tanzstile gehören zu den sogenannten Funkstyles, deren Ursprung an der Westküste der USA liegt. Die Basis-Schritte oder Moves umfassen z. B. den Which-a-Ways, Scooby-Doo und Bus-Stop. Die meisten Moves sind Anlehnungen an charakteristische Bewegungen von Comicfiguren oder simulieren Alltagsbewegungen.
Im Workshop werden die grundlegenden Armbewegungen und Moves des Locking demonstriert, geübt und in einer kleinen Gruppen-Choreographie zusammengestellt.
(Kursleitung: Christian Lempertz)

YOGADANCING

Yogadancing bietet alle Vorzüge des Yoga (Dehnung, Kräftigung, Koordination, Entspannung) und ist zusätzlich ein aerobes Ausdauertraining. Das Herz-Kreislaufsystem wird aktiviert und versorgt das Gehirn mit mehr Blut und damit auch mit deutlich mehr Sauerstoff.
Der Körper wird angeregt, der Geist leistungsstark, die Emotionen ausgeglichen und die Seele erweckt. Der Mensch wird fit!
(Kursleitung: Miriam Wessels)

ANTWORTKARTE

Abtrennen, ankreuzen und ausgefüllt einfach per Post an uns schicken!

[26.09.] FREITAG

- 17:00-17:30 Anreise, Schlüsselübergabe
17:30 Begrüßung
- 18:00-19:30 LOCKING & POPPING
 ZUMBA KIDS (AB 7 JAHREN)
 BOKWA FITNESS
- 19:30-20:00 Pause, Obst-Bufferet
- 20:00-21:30 HIP HOP
 ZUMBA FITNESS
 YOGADANCING
- Ab 22:00 Uhr Mitternachts-Bufferet
Open End - Smalltalk

[27.09.] SAMSTAG

- 08:00-09:00 Frühstücks-Bufferet
- 09:00-10:30 JUMPSTYLE
 STEPP & DANCE
 NIA
- 10:30-11:00 Pause, Obst-Bufferet
- 11:30-12:30 BREAKDANCE
 DANCE AROBIC
 B-ONE
- Ab 12:30 Uhr Ausgabe der Teilnahmebescheinigungen

**Bitte die Rückseite der Antwortkarte
auch ausfüllen und in einem
frankierten Umschlag an uns schicken!**



Bitte schicken an:

**SHTV
LESSINGSTRASSE 5
24610 TRAPPENKAMP**

EINZUGSERMÄCHTIGUNG

Ich ermächtige den Schleswig-Holsteinischen Turnverband, **EINMALIG** eine Zahlung in Höhe von € 80,00 von meinem Konto zu buchen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vor- und Nachname*
(Kontoinhaber)

Straße u. Hausnr.*

Postleitzahl u. Ort*

Kreditinstitut*
(Name der Bank u. BIC)

IBAN*

Datum u. Ort* Unterschrift Kontoinhaber*

Schleswig-Holsteinischer Turnverband
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE79ZZZ00000577831
Mandatsreferenznummer: Wird vom SHTV vergeben

Bitte Vorder- und Rückseite ausfüllen:

***Pflichtangaben**

Vor- und Nachname*

Straße*

PLZ, Ort*

Telefon*

E-Mail

In welchem Tanzverein bist du?

Welche T-Shirtgröße hast du?*

S M L XL XXL



Birgit Kamrath-Beyer

Leitung: Birgit Kamrath-Beyer

Tanzen macht Spaß und ist für viele Menschen eine Möglichkeit um richtig Gas zu geben, abzuschalten und auch um Energie wieder aufzutanken. Tanzen ist Ausdruck von Lebensfreude, macht in der Gruppe jede Menge Spaß und fördert ein gutes Lebensgefühl.

Tanzen fördert:

- Selbstwahrnehmung
- Körpergefühl
- Musikalität
- Koordination
- Kommunikation
- Ausdauer und Kondition
- Kognitive Fähigkeiten
- Stressabbau

Die nun sechste "SHTV Dance Convention 2014" richtet sich an alle, die im Tanzen Fitness- und Ausgleichsmöglichkeiten suchen.

In den ausgeschriebenen Kursen bieten erfahrene Referenten viele neue Tanzideen für Übungsleiter und für den Teilnehmer jede Menge Fitnessspaß.

Frei nach dem Motto:
"Dance for Fun!"

Veranstaltungsort:

6. DANCE CONVENTION 2014
LESSINGSTRASSE 5
24610 TRAPPENKAMP

SHTV

6. DANCE CONVENTION

2014

- ZUMBA
- YOGADANCING
- JUMPSTYLE
- NIA
- BOKWA
- U. V. M.

26. UND 27. SEPTEMBER

"Dance for Fun!"