

## 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

Mandatreferenznummer: 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

## 8. SHTV Dance Convention

*Die Kunst des Lebens besteht darin, zu lernen, im Regen zu tanzen, anstatt auf die Sonne zu warten.*

- Unbekannt

- Tanzen fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden.
- Tanzen bewegt nicht nur deinen Körper, sondern auch deine Seele.
- Tanzen verleiht Lebendigkeit und Freude.

In den ausgeschriebenen Kursen bieten erfahrene Referenten neue Tanzideen für Teilnehmerinnen und Übungsleiterinnen, die Freude an Bewegung, Tanz und Begegnung haben.

*Dance For Myself* richtet sich an alle, die sich mit sich selbst und mit anderen verbunden fühlen.

**Herzlich willkommen zur  
8. Dance Convention beim SHTV  
in Trappenkamp.**



Birgit Kamrath-Beyer (Fachwartin im SHTV)

SHTV

# 8. DANCE CONVENTION

# 2018

- AROHA®
- KAHA®
- NIA
- MODERN DANCE
- MUSICAL DANCE
- BREAKDANCE
- LATIN MOVE
- JUMP STYLE
- STEP & DANCE
- DANCE AEROBIC
- FASZIO® DANCE
- LOCK IT® (LOCKING FITNESS)

**28. UND 29.**

**SEPTEMBER**

**...Dance for Myself**

# LOCK IT© (LOCKING FITNESS)

Der brandneue Dance-Fitness Trend aus den USA.....!)

Die Steps und Moves des Locking Dance gepaart mit einem schweißtreibenden Fitness-Workout. Der Spass für alle Tanzbegeisterten und Fitness-Fanatiker, die ihre Kalorien zur Funk Musik der 70er, aber auch zu modernen Funk House Classics abtrainieren möchten oder vielleicht nur neue Dancemoves für die nächste Party lernen wollen.

Ihr lernt eine tolle Lockt It© Fitness Choreographie, die sich langsam während des Workouts entwickelt und für jeden Teilnehmer einfach zu erlernen ist.

Schweiß und gute Laune sind garantiert!

Also LOCK IT© or leave it !!!! (Christian Lempertz)

## AROHHA®

Aroha ist ein Fitnesskonzept im ¾ Takt. Es ist inspiriert von Elementen des HAKA (Kriegstanz der Maoris aus Neuseeland) und vom traditionellen Kung-Fu bzw. Tai-Chi. Ein effektives Ganzkörpertraining, das alle wichtigen Muskeln festigt und durch den ständigen Wechsel von spannungsvollen und entspannenden Elementen zur inneren Ausgeglichenheit führt. Vorwiegende Ziele sind Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Festigung wichtiger Muskelgruppen, Verbesserung des Körpergefühls und Balance. Stressabbau sowie Entspannung...und natürlich Spaß. (Wolfgang Metzger)

## FASZIO® DANCE

Bringt Emotionalität in die Bewegung.

Die FASZIO®-Philosophie besagt, dem eigenen Leben leichter, entspannter und fröhlicher zu begegnen. Es werden sowohl choreografierte als auch freie Formen des Tanzes sowie leicht umzusetzende Bewegungsabfolgen mit den 7 FASZIO® Trainingsstrategien kombiniert und ein besonderes Augenmerk auf die faszielle Geschmeidigkeit gelegt. Wie könnte dieser Bewegungsablauf noch genussvoller und eleganter sein?! (Maude Andrey)

## LATIN MOVE

Tanzspaß zu lateinamerikanischen Rhythmen. (Christian Lempertz)

## KAHA®

KAHA heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „Energiegelader“. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren. Eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe. Die Übungen kommen aus dem Tai-Chi, Kung Fu, dem HAKA und dem klassischen Yoga. (Wolfgang Metzger)

## NIA

Nia vereint die Balance und Ruhe des Tai-Chi, die Stille und Konzentration des Yoga und die explosive Kraft und Dynamik aus Kampfkünsten mit der Grazie, dem Schwung und der Spontaneität des Tanzes. Spielerische Leichtigkeit und Freude an der Bewegung zu schwingvoller Musik machen Nia zum idealen Fitnessprogramm für jedes Alter, ohne große Anforderungen an tänzerisches oder sportliches Talent. (Nicole Löb, Melanie, Andrea Nacoon)

## JUMP STYLE:

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

## STEP & 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. (Claudia Heller)

## MODERN DANCE

Beim Modern Dance kommt es darauf an, den persönlichen Gefühlsausdruck zu betonen. Innere Gefühle zum Ausdruck bringen hat hier Priorität. Da diese Tanzform sehr individuell und frei ist, entstanden im Lauf der Zeit sehr viele Nuancen und Formen. (Nicole Gießler)

## 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. (Christian Lempertz)

## DANCE AEROBIC

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

## MUSICAL DANCE

Tanzmix zu einem bekannten Musicalsong. (Nicole Gießler)

## ANTWORTKARTE

Bitte diesen Abschnitt abtrennen

und per Post oder im E-Mail Anhang an den SHTV schicken.

**[28.09.] FREITAG**

17:00-17:30 Anreise, Zimmervergabe  
17:30 Begrüßung

18:00-19:30  LOCK IT© (LOCKING FITNESS)

AROHA®

FASZIO® DANCE

19:30-20:00 Pause, Obst-Bufferet

20:00-21:30  LATIN MOVE

KAHA®

NIA

Ab 22:00 Uhr Mitternachts-Bufferet  
Open End - Smaltalk

**[29.09.] SAMSTAG**

08:00-09:00 Frühstück

09:00-10:30  JUMP STYLE

STEP & DANCE

MODERN DANCE

10:30-11:00 Pause, Obst-Bufferet

11:00-12:30  BREAKDANCE

DANCE AEROBIC

MUSICAL DANCE

Ab 12:30 Uhr Ausgabe der Teilnahmebescheinigungen

**Bitte die Rückseite der Antwortkarte  
auch ausfüllen und in einem  
frankierten Umschlag oder per E-Mail  
an uns schicken!**

Bitte schicken an:

SHTV

8. Dance  
Convention  
2018

2018

LESSINGSTRASSE 5  
24610 TRAPPENKAMP  
uwe.wolf@shtv.de