

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*

freigabe deiner E-Mail für Fahrgemeinschaften Ja Nein

Welche T-Shirtgröße hast du?*

S M L XL XXL



9. SHTV Dance Convention

*Wenn ich tanzen will, dann tanze ich so,
wie es mir gefällt und...weil es mich glücklich
macht.*

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

In unserer Dance Convention 2020...Die NEUNTE gibt es einige Neuheiten. Erfahrene Referenten für Teilnehmerinnen und Übungsleiterinnen, die Freude an Bewegung, Tanz und Begegnung haben.

Dance 2020...Die NEUNTE richtet sich an alle, die gerne tanzen und sich dabei glücklich fühlen.

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



Birgit Kamrath-Beyer

Birgit Kamrath-Beyer (Fachwartin im SHTV)

SHTV

9. DANCE CONVENTION 2020

- POUND®
- EASY DANCE
- LYRICAL DANCE
- MODERN DANCE
- AEROBIC DANCE
- ASANADANCE®
- YOGA DANCING®
- MAMA MIA DANCE
- KREATIVER KINDERTANZ
- BURLESQUE

25. UND 26. SEPTEMBER

Dance 2020...Die Neunte

POUND®

Ist eine Cardio Jam Session, bei der simuliertes Schlagzeug spielen mit leichtem Widerstand kombiniert wird. Das Workout vereint Cardio-, Pilates und Krafttrainings-Elemente. Durch die kontinuierliche Bewegung mit den Drumsticks, genannt Ripstix®, verwandelst Du Dich mit jedem Song in einen kalorien-verbrennenden Drummer!
(Sarah Rose)

EASY DANCE

Frei nach dem Motto „Keep it simple“ erfährst du hier, dass Choreografie nicht immer schwer und kompliziert sein muss. Leichte Elemente aus der Dance-Aerobic bewiesen, dass der Spaß immer im Vordergrund steht und dabei spielerisch eine abwechslungsreiche Choreografie entstehen kann, die sofort für jeden umsetzbar ist.
(Sarah Rose)

LYRICAL DANCE

Fließende und große Bewegungen führen Dich durch eine mit Leidenschaft erstellte Choreografie. Lass dich von vielen ineinander verschmelzenden Tanzstilen mitreißen. Sei ganz bei dir, während du im Raum eine Geschichte verkörpert.
(Sarah Rose)

MODERN DANCE

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

DANCE AEROBIC

Impulse für Dein Cardiotraining. Wir üben einzelne Schritte, erweitern zu kleinen Schrittmustern und führen diese abschließend zu einer Choreografie im Dancestyle zusammen. Surprise!
(Claudia Heller)

PILATES IM FLOW

Fließende Bewegungen sowie die Aneinanderreihung von Übungen der klassischen Pilates Methode führen durch diese Einheit. Impulse aus dem Yoga, Workout und mehr ergänzen. Spüre den Unterschied.
(Claudia Heller)

ASANADANCE®

Gezielt choreografierte Bewegungsfolgen – Yogapositionen verbunden mit tänzerischen Elementen – bilden die Grundlage von ASANADANCE®.
(Jessica Seier)

YOGA DANCING® TANZE DEIN JOGA

Yoga Dancing® ist eine Möglichkeit, sich der Welt der Bewegung ANDERS zu erschließen. Dabei verbindet sich der achtsame Pfad des Yoga mit der Freude am Tanzen zu multikultureller Musik. Im Yoga Dancing® darf die eigene individuelle Bewegung getanzt werden. Sie ermöglicht ein tiefes Erleben des Körpers und das Wahrnehmen des eigenen Selbst. Dadurch öffnet sich ein Zugang zur Spiritualität. Wie will sich mein Körper bewegen? Welche Bewegungen entstehen leicht und aus mir selbst heraus?
Yoga Dancing® bietet einen leichten Einstieg in eine meditative Erfahrung. Yoga Dancing® vereint alle Aspekte des Yoga mit dem Tanz und wird so zu einem vitalisierenden Ausdauertraining. Das Zusammenspiel von Ausrichtung und Bewegung des Körpers bewirkt den Fluss der Energien im gesamten Organismus und ist so auch ein effektives Faszientraining. Im Yoga Dancing® wechseln sich strukturiert angeleitete Abfolgen mit Phasen von freier Bewegung ab. Frei nach dem Motto: „Komm, wie du bist und bewege dich!“
(Jessica Seier)

MAMA MIA DANCE

Step by step entsteht eine kleine Choreografie zu einem Song aus Mamma Mia.
(Natascha Gohl)

KREATIVER KINDERTANZ

Kreativ und schöpferisch! Anregungen aus den Bereichen Improvisation, bildliches Erarbeiten von Bewegungsmodalitäten sowie das Erlernen vorgegebener Tanzschritte fördern die Bewegungsfreude bei Kindern. Tipps und Anregungen von Nicole Gießler.

BURLESQUE

Chair Dance mit Burlesque Elementen. Stück für Stück entsteht eine kleine Show. Ein absolutes Muss für alle Ladies.
(Natascha Gohl)

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.

[25.09.] FREITAG

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

18:00-19:30 POUND®
 BURLESQUE®
 YOGA DANCING®

19:30-20:00 Pause, ObstBuffet

20:00-21:30 LYRICAL DANCE
 MAMMA MIA DANCE
 ASANADANCE®

Ab 22:00 Uhr Mitternachtsbuffet
Open End - Smalltalk

[26.09.] SAMSTAG

08:00-09:00 Frühstück

09:00-10:30 POUND®
 DANCE AEROBIC
 MODERN DANCE

10:30-11:00 Pause, Obstbuffet

11:00-12:30 EASY DANCE
 PILATES IM FLOW
 KREATIVER KINDERTANZ

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
LESSINGSTRASSE 5
24610 TRAPPENKAMP
uwe.wolf@shtv.de

