

Tanzsportschule



Oster-
Workshops
23. + 24. + 25.
März 2012

Gesellschaftstanz

Standard

Langsamer Walzer
auch Englischer Walzer
genannt, entwickelte sich
in den 20er Jahren aus dem
„Boston“. Die linearen Bewegungen des Boston
wandelten sich in raumgreifende Drehungen.



Tango

stammt aus Argentinien und ist geprägt vom Wechsel
zwischen Aktion und Pause. ruckartige Aktionen und
schnelle Kopfbewegungen werden im Knie weich
abgefangen, was dem Tango das Doppelgesicht
verhaltener Leidenschaft gibt.

Slowfoxtrott

basiert auf natürlicher Gehbewegung. Die linearen
Schrittmuster und der kontinuierliche Bewegungsfluss
wirken lässig und faszinierend.

Quickstep

spritzige langgestreckte Bewegungen mit Drehungen
und Chasses, sowie besonders schnellen Schrittfolgen.
Entstand, als parallel zum Onestep das Tempo
des Foxtrotts beschleunigt wurde.

Latein



Samba

der Ursprung liegt in der
afrobrasilianischen Musik.
Charakteristisch sind die
deutlichen und schnellen
Hüftbewegungen sowie
das Bouncen.

Cha Cha Cha

ein heitere und unbeschwerter Tanz,
der einen Flirt zwischen den
Tanzpartnern darstellt.

Rumba

im Vordergrund steht die nonverbale Kommunikation
zwischen Mann und Frau. Der langsame Rhythmus
ermöglicht den Tänzern, Details der Musik
mit in den Tanz einzubeziehen.

Jive

bringt robuste Lebensfreude zum Ausdruck. Hauptmerkmale
sind offene Figuren und Kicks. Es besteht eine enge
Verwandtschaft zum Boogie-Woogie und Rock 'n' Roll.

West Coast Swing

West Coast Swing gilt in den USA
als einer der trendigsten Tänze.
Zu praktisch jeder 4/4-Musik,
insbesondere Blues, R'n'B, Funk,
Clubsounds und Swing, kann er
getanzt werden. Seine fließenden
Bewegungen und atemberaubenden
Drehfiguren machen den
West Coast Swing zu einem
der elegantesten Tänze.



DISCO - FOX



Der Disco Fox ist in jeder
Altersstufe der beliebteste und
variantenreichste Tanz
für Parties, Discotheken,
Tanzabende und Bälle,
aber auch immer öfter für
Hochzeiten als Eröffnungstanz.

Es gibt mehrere
Möglichkeiten, den Disco Fox
zu tanzen. Hier in den
Workshops unterrichten wir
den 3er-Schritt mit "Tap"

Disco Fox Latin Club

Im Disco-Fox-Latin-Club tanzen wir
den 4er-Schritt-Disco-Fox mit einem
"Rück-Platz" anstelle des "Tap".

Es werden auch lateinamerikanische
Elemente, Posen und Showfiguren eingeübt.
Dieser Kurs eignet sich für Paare, die den
„normalen“ Disco Fox schon beherrschen.



Salsa



Wir zeigen Euch
im Level I den leicht
zu lernenden Grundschrift
und erste einfache
Figuren, sowie die
typischen "Armwickler".

Für die Fortgeschrittenen
geht es dann zum Cross-Body-Style
mit eleganten Schritt-Kombinationen.

Line Dance

Line Dance ist eine Tanzform, in der Tänzerinnen
und Tänzer alleine in Reihen vor- und nebeneinander
gemeinsam tanzen. Die Tänze sind zu flotten
Musikstücken passend choreographiert.
Die einzelnen Tänze lassen sich nach
ihrer Verwandtschaft zu anderen
Tanzstilen in Gruppen kategorisieren.
Es finden sich dabei Begriffe wie
Walzer, Cha Cha, Rumba, Polka
und viele weitere Klassen und
Bezeichnungen des Paartanzes wieder.



Historische Tänze

*Die Faszination des Mittelalters,
der Renaissance und des Barock ist dieser
Tage in vielen Facetten allgegenwärtig.*

*Und auch schon damals liebten
die Menschen es, zu tanzen. Taucht mit
uns ein in die Zeit der fröhlichen Kreistänze
und höfischen Formationstänze!*

Hula Dance



Hula ist der traditionelle Tanz aus Hawaii.
Jeder Hula erzählt eine Geschichte.

Hula bedeutet, Lebensfreude und Schönheit zu empfinden und zu tanzen - Wellness für Körper, Geist und Seele.

Die Schritte sind einfach zu lernen, die Gesten einprägsam, so gelingt es, den Alltag hinter sich zu lassen und ganz und gar in den „Miniurlaub“ auf Hawaii einzutauchen.

Jazz Dance



Es wird eine **Choreographie** einstudiert, die auch **Elemente aus Ballett und Modern Dance** enthält. Der **Spaß an schönen und ausdrucksvollen Bewegungen** steht im Vordergrund.

Happy Dance

Tanzen kann "Frau" auch ohne Mann!!



Happy Dance ist ein Mix aus Tanz und Fitness für Frauen jeder Altersstufe.

Zu flotter Musik wird eine Choreographie einstudiert, die hauptsächlich Elemente aus dem lateinamerikanischen Tanz, aber auch Freedance, Hip Hop und andere Tänze enthält.

Hip Hop Hip Hop Hip Hop



Erwachsene

Hier werden heiße Moves zu den neuesten Hits getanzt.

Wolltet Ihr immer schon mal tanzen, wie im Fernsehen? Dann seid Ihr hier richtig.

Kampfsport



Selbstverteidigung:

Für die Menschen wird es heutzutage immer wichtiger sich in Gefahrensituationen verteidigen zu können.

Im Workshop werden Befreiungen aus verschiedenen Situationen z.B. Schwitzkasten, Umklammern von Hinten erlernt. Des Weiteren werden erste Verteidigung gegen bewaffnete Angriffe gezeigt und Grundlagen im Schlagtraining erlernt. Es sind keinerlei Vorkenntnisse oder besondere Voraussetzungen erforderlich.

Breakdance Erwachsene



von den ersten Schritten bis hin zum eigenen Style

Hier könnt Ihr kreativ werden wir zeigen Euch wie es geht!

Qi Gong Die 8 Brokatübungen



Stark und gesund durch acht Übungen, die nicht einmal eine Viertelstunde täglich dauern.

Wer möchte nicht in ein paar Minuten täglich eine unglaubliche Verbesserung des Wohlbefindens und eine Erhöhung der Energie erleben?

Die acht Brokatübungen sind traditionelles Qi Gong, so wie es seit Jahrhunderten in China gelehrt wird. Sie sind leicht erlernt und bringen bei jeder Ausführung neue Energie, ganz gleich, ob einmal in der Woche oder einmal am Tag.

Uns westlichen Menschen kommt die Schnelligkeit, in der die Übungen - im Gegensatz zum Tai Chi oder anderen Qi Gong Übungen sehr entgegen. Die Shaolin-Mönche führen diese Übungen vor ihren spektakulären Bühnenshows aus.

Trainer-Team

- Natalie**
Jazz Dance
- Larissa**
Happy Dance
- Martin**
Disco Fox Latin Club Salsa
- Rose**
Disco Fox Disco Fox Latin Club Gesellschaftstänze Salsa
- Viola**
Gesellschaftstänze
- Timo**
Kampfsport
- Janneke**
Gesellschaftstänze
- Constanze**
Qi Gong Hula Dance
- Steffen**
- Anna**
Historische Tänze
- Stefan**
Breakdance
- Achim**
- Anke**
Line Dance West Coast Swing
- Jana**
Hip Hop

Freitag 23.03.2012

Kurs-Nr	Trainer	Uhrzeit	Saal	Kurs	Level
23-1	Stefan	18.15-19.00	2	Breakdance	I
23-2	Rose	18.15-19.00	3	Tango	III
23-3	Stefan	19.15-20.00	2	Breakdance	II
23-4	Rose	19.15-20.00	3	Langsamer Walzer	III
23-5	Janneke	20.15-21.00	1	Langsamer Walzer	I
23-6	Viola	20.15-21.00	2	Cha Cha Cha	II
23-7	Rose	20.15-21.00	3	Quickstep	III
23-8	Janneke	21.15-22.00	1	Disco Fox	I
23-9	Viola	21.15-22.00	2	Rumba	II
23-10	Rose	21.15-22.00	3	Slowfox	III

Samstag 24.03.2012

Kurs-Nr	Trainer	Uhrzeit	Saal	Kurs	Level
24-1	Jana	15.15-16.00	1	Hip Hop	II
24-2	Martin	15.15-16.00	2	Salsa	I
24-3	Rose	15.15-16.00	3	Samba	IV
24-4	Jana	16.15-17.00	1	Hip Hop	III
24-5	Martin	16.15-17.00	2	Salsa	II
24-6	Rose	16.15-17.00	3	Cha Cha Cha	IV
24-7	Natalie	17.15-18.00	1	Jazz Dance	II
24-8	Martin	17.15-18.00	2	Disco Fox	III
24-9	Rose	17.15-18.00	3	Rumba	IV
24-10	Constanze	18.15-19.00	1	Hula Dance	II
24-11	Martin	18.15-19.00	2	Disco Fox	IV
24-12	Rose	18.15-19.00	3	Jive	IV

Samstag 24.03.2012

24-13	Larissa	19.15-20.00	1	Happy Dance	III
24-14	Martin +Rose	19.15-20.00	2	Disco Fox Latin Club	III
24-15	Anke + Achim	19.15-20.00	3	West Coast Swing	I
24-16	Constanze	20.15-21.00	1	Qi Gong	II
24-17	Martin +Rose	20.15-21.00	2	Disco Fox Latin Club	IV
24-18	Anke + Achim	20.15-21.00	3	West Coast Swing	II

Sonntag 25.03.2012

Kurs-Nr	Trainer	Uhrzeit		Kurs	Level
25-1	Janneke	15.15-16.00	1	Jive	I
25-2	Viola	15.15-16.00	2	Samba	III
25-3	Rose	15.15-16.00	3	Quickstep	IV
25-4	Janneke	16.15-17.00	1	Cha Cha Cha	I
25-5	Viola	16.15-17.00	2	Rumba	III
25-6	Rose	16.15-17.00	3	Tango	IV
25-7	Janneke	17.15-18.00	1	Disco Fox	II
25-8	Viola	17.15-18.00	2	Cha Cha Cha	III
25-9	Anke + Achim	17.15-18.00	3	West Coast Swing	III
25-10	Timo	18.15-19.00	1	Kampfsport	I
25-11	Martin +Rose	18.15-19.00	2	Salsa	III
25-12	Anke + Achim	18.15-19.00	3	West Coast Swing	IV
25-13	Timo	19.15-20.00	1	Kampfsport	II
25-14	Martin +Rose	19.15-20.00	2	Salsa	IV
25-15	Anna + Steffen	19.15-20.00	3	Historischer Tanz	II
25-16	Martin	20.15-21.00	1	Langsamer Walzer	II
25-17	Rose	20.15-21.00	2	Langsamer Walzer	IV
25-18	Anna + Steffen	20.15-21.00	3	Historischer Tanz	III

Preise

pro Person

	Für Schüler der Dance and Roses Tanzsportschule (mit Festvertrag):	Für Gäste die keinen Vertrag bei uns haben:
1 Workshop	5,- €	7,- €
2 Workshops	10,- € (5,00 € pro WS)	14,- € (7,00 € pro WS)
3 Workshops	15,- € (5,00 € pro WS)	21,- € (7,00 € pro WS)
4 Workshops	16,- € (4,00 € pro WS)	23,- € (5,75 € pro WS)
5 Workshops	20,- € (4,00 € pro WS)	28,- € (5,60 € pro WS)
6 Workshops	24,- € (4,00 € pro WS)	33,- € (5,50 € pro WS)
7 Workshops	26,- € (3,71 € pro WS)	36,- € (5,14 € pro WS)
8 Workshops	28,- € (3,50 € pro WS)	39,- € (4,88 € pro WS)
9 Workshops	31,- € (3,44 € pro WS)	43,- € (4,78 € pro WS)
10 Workshops	32,- € (3,20 € pro WS)	45,- € (4,50 € pro WS)
11 Workshops	35,- € (3,18 € pro WS)	48,- € (4,36 € pro WS)
12 Workshops	38,- € (3,17 € pro WS)	51,- € (4,25 € pro WS)
13 Workshops	40,- € (3,08 € pro WS)	53,- € (4,08 € pro WS)
14 Workshops	42,- € (3,00 € pro WS)	55,- € (3,93 € pro WS)
15 Workshops	43,- € (2,87 € pro WS)	56,- € (3,73 € pro WS)

Level

Level I : Anfänger ohne Vorkenntnisse

Level II : Anfänger mit wenig Vorkenntnissen
(Grundschnitte werden vorausgesetzt)

Level III : Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen
(leichte Figuren werden vorausgesetzt)

Level IV : Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen
(mittelschwere Figuren werden vorausgesetzt)

Anmeldung

Die Anmeldung wird erst nach Bezahlung wirksam.
Die Workshop-Plätze sind begrenzt!

Die Platzvergabe erfolgt in der Reihenfolge des Geldeingangs.
Eine Stornierung der Buchung ist nur bis zum 16.03.2012 möglich. Eine Rückerstattung der Kursgebühren ist nach diesem Datum nicht möglich. Sollte ein Kurs nicht ausreichend belegt sein, behalten wir uns vor, diesen abzusagen; in dem Fall werden bereits gezahlte Kursgebühren selbstverständlich wieder erstattet.

ACHTUNG!

Bitte immer saubere Schuhe mitbringen.

Anmeldung unter: www.dance-and-roses.de
Bezahlung: in Bar oder per Überweisung an
Sparkasse Stade Altes Land
BLZ 241 510 05
Konto 10 000 65 712

Anmeldeschluss

16.03.2012

Wedding-Weekend

12.+13.05.2012

viele tolle Workshops
für Hochzeitspaare
und natürlich auch
für bereits verheiratete
und alle Interessierten

Workshop-Plan auf unserer Homepage!

und
Dance-Party!
für Alle



ABI-WORKSHOPS 2012

26.+28.+30.06.
03.+05.07.

WORKSHOP-PLAN
AUF UNSERER HOMEPAGE I



FÜR SCHÜLER, LEHRER,
ELTERN UND ALLE INTERESSIERTEN

Gutscheine

Immer eine gute Idee!
Überraschen
Sie Ihre
Liebsten
mit einem
Tanzkurs.
Wir haben für
Jeden das Passende.

