

WORKSHOPS *Freitag 07.03.2025*

Freunde- und Freundinnentag (Freund/in als Fitness-Neukunde)
Einer zahlt - einer macht umsonst mit (2 für 1)



15:00 - 15:45 Uhr Tanzfit mit Evelyn und Rebekka

16:10 - 16:55 Uhr Bachata mit Adile Yerek

16:10 - 16:55 Uhr HipHop mit Lena Bosselmann

16:10 - 16:55 Uhr Barre Concept mit Sandra S.

17:20 - 18:05 Uhr Bodega mit Sandra S.,

17:20 - 18:05 Uhr Dancefitness mit Rebekka

17:20 - 18:05 Uhr Ladysalsa mit Adile

18:30 - 19:15 Uhr Linedance mit Sandra G. und Sandra S.

18:15 - 19:00 Uhr Tu was für deinen Rücken mit Kim Centner (INJOY)

18:15 - 19:00 Uhr Aromatherapie mit Beate Lahrmann

19:30 - 21:30 Uhr Mixparty (Tanzfit, Linedance und Dancefitness)

Dancefitness, Bodega, Rückenfit, Linedance, Aromatherapie und die Party sind auch für Männer!



Buchungsgebühr:

Workshop-Tageskarte inkl. Party:	30,00 Euro
Ein Workshop inkl. Party:	20,00 Euro
Nur Party:	10,00 Euro

**Anmeldung nur über unsere Homepage möglich.
Freigeschaltet ab Montag, den 20.01.2025. Wir bitten
darum, die Buchungsgebühr nach der Anmeldung
direkt zu überweisen. Sollte ein Kurs ausgebucht sein,
könnt ihr euch gerne per Mail auf eine Warteliste
setzen lassen.**

Was ist Barre Concept?

Dieses Barre Workout ist ein Trendsport, das sich an Figuren und Bewegungen aus dem klassischen Ballett anlehnt, dazu Gymnastikelemente und auch Elemente aus dem Pilates kombiniert. Die Ballettstange dient dabei als Stütze, um die Bewegungen richtig auszuführen und den Fokus auf bestimmte Körperregionen zu legen. Man benötigt für dieses Workout keine Erfahrungen im Ballett oder im Pilates.

Was ist Bodega Moves?

Bodega Moves ist das Beste aus zwei Welten: Die Kombination aus dynamischen Asanas und funktionellem Bodyshaping fordert deine Muskeln -speziell deine Core- und Rückenmuskulatur werden intensiv gestärkt-, stabilisieren deinen gesamten Bewegungsapparat und bringen dich ordentlich ins Schwitzen.

Was ist Ladysalsa?

Temperamentvolle Musik und heiße Moves: Dieser Kurs ist für alle Ladies, die auch ohne Partner Salsa tanzen möchten. Neben Footwork und Styling lernst du raffinierte Kombinationen. Gleichzeitig ist der Kurs ein tolles Workout, bei dem du mit viel Spaß Kalorien verbrennst.

Was ist Bachata?

Dieser Bachatakurs ist ein Solotanzkurs speziell für Frauen. Schwerpunkte sind Körperisolation, Schrittkombination und Styling. Ihr arbeitet an der gesamten Körperhaltung- und technik zu einer femininen und harmonischen Tanzweise.

Was ist Linedance?

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer in Reihen vor- und nebeneinander tanzen. Der Tanz besteht aus festgelegten, sich wiederholenden Schrittfolgen. Line Dance kann zu jeder Musik getanzt werden, bei uns vorwiegend aus Pop.

Was ist "Tu was für deinen Rücken - die BALLance Methode"?

Vortrag und Praxis mit der BALLance-Methode. Kern der BALLance-Methode ist die Aufrichtung der Wirbelsäule. Sie bewirkt unter anderem: Rückenschmerzen reduzieren, Spannungskopfschmerzen lösen, Schlaf- und Konzentrationsstörungen mindern, Entschleunigen (Stressreduktion), Schulter- und Nackenbeschwerden reduzieren. Hier setzen die speziellen BALLance Übungen an, sodass wir die Ursache der Rückenschmerzen und damit auf Dauer die Symptome beheben - für Deine perfekte Tanzhaltung.

Was ist Aromatherapie?

Ätherische Öle sind stark konzentrierte, duftende Essenzen, die aus Pflanzen gewonnen werden. Seit Menschengedenken werden sie unter anderem zur Heilung und zur Steigerung des Wohlbefindens eingesetzt. Hier lernst Du, wie man welche Öle wann anwenden sollte.

Was ist Tanzfit?

Sich fit halten durch Tanzen ohne Partner auch im Alter. Tanzfit fördert Ihre Beweglichkeit, Koordination und Ihr Gleichgewicht. Wir verwenden leichte Übungen und Choreographien und versprechen Geselligkeit und gute Laune.

Alle Kurse, die an diesem Freitag angeboten werden, sind auch für absolute Anfänger geeignet.

WORKSHOPS Samstag 08.03.2025

- 13:45 - 14:30 Uhr Technik Standard mit Michael und Sandra
13:45 - 15:15 Uhr Paso Doble mit Gaby Schröder und Evelyn
14:40 - 15:25 Langsamer Walzer mit Michael und Sandra
15:35 - 16:20 Uhr Technik Latein mit Sandra G.
15:35 - 16:20 Uhr Tu was für deinen Rücken mit Kim Centner (INJOY)
15:30 - 16:50 Uhr Boogie mit Ralf und Kim Beyer
16:30 - 17:15 Uhr Cha Cha Cha mit Sandra G.
16:30 - 17:30 Discofox 1 mit Evelyn
17:00 - 17:45 Salsa 1 mit Rebekka
17:25 - 18:55 Uhr Westcoastswing mit Ralf und Kim Beyer
17:50 - 18:50 Discofox 2 mit Evelyn
18:00 - 18:45 Uhr Salsa 2 mit Rebekka
19:00 - 19:45 Uhr Rumba mit Sandra G.
19:00 - 19:45 Tango mit Michael und Sandra

20:00 - 22:00 Tanzparty

**Anmeldung nur über unsere
Homepage möglich.
Freigeschaltet ab Montag, den
20.01.2025. Wir bitten darum, die
Buchungsgebühr nach der
Anmeldung direkt zu überweisen.
Sollte ein Kurs ausgebucht sein,
können Sie sich gerne per Mail auf eine
Warteliste setzen lassen.**

Buchungsgebühr:

Workshop-Tageskarte inkl. Party:	40,00 Euro pro Person
Ein Workshop inkl. Party:	25,00 Euro pro Person
Nur Party:	10,00 Euro pro Person

Discofox 1 und 2

Während beim Discofox der Grundschrift "Schritt, Schritt, Tap" getanzt wird, wird beim Hustle "Schritt, Schritt, Ball-Change (Rück Platz)" getanzt. Der "Ball-Change" verleiht dem Tanz ein wenig mehr Schwung und Dynamik.
In dem Discofox 1 lernt Ihr den Grundschrift im Hustle mit einfachen Drehungen zum Kennenlernen und Üben.

Im Discofox 2 gibt es weitere Figuren mit dem Hustle-Schritt. Voraussetzung: Discofox 1.

Was ist Westcoast Swing?

Der Westcoast Swing ist ein moderner Tanz mit dem Ursprung im Swing. Im Gegensatz zu anderen Swing Tänzen orientiert sich der WCS wenig an den ursprünglichen Schritten und Stilen, sondern ändert sich mit der Zeit und der Musik. Es lässt sich zu nahezu jeder Musik in einem 4/4 Takt tanzen. Das charakteristische beim WCS ist die lineare Bewegung - man tanzt in einem Slot (auf einer Linie) und bleibt eher stationär. Die Bewegungen sind weich und flüssig.

Was ist Paso Doble?

Er ist die tänzerische Darstellung des Stierkampfes. Der Herr präsentiert dabei den Torero, die Damen meistens das rote Tuch, manchmal aber auch eine Flamencotänzerin. Ein besonderes Markenzeichen des Paso Doble ist der vielen Figuren vorausgehende Appell, ein vorbereitender Schritt, der dazu dient, eine Bewegung einzuleiten. Die Musik enthält neben ihren typischen Marschcharakter auch Elemente des Flamenco.

Was ist Boogie-Woogie?

Boogie-Woogie gehört zur Familie der Swing Tänze. Er wird auf R'n'R, Rockabilly, Swing und Boogie-Woogie-Musik getanzt. Er wird ohne Akrobatik unterrichtet. Er ist ein beschwingter und energiegeladener Tanz.

Was ist "Tu was für deinen Rücken - die BALLance Methode"?

Vortrag und Praxis mit der BALLance-Methode. Kern der BALLance-Methode ist die Aufrichtung der Wirbelsäule. Sie bewirkt unter anderem: Rückenschmerzen reduzieren, Spannungskopfschmerzen lösen, Schlaf- und Konzentrationsstörungen mindern, Entschleunigen (Stressreduktion) und Schulter- und Nackenbeschwerden reduzieren. Hier setzen die speziellen BALLance Übungen an, sodass wir die Ursache der Rückenschmerzen und damit auf Dauer die Symptome beheben - für Deine perfekte Tanzhaltung.