

WORKSHOPBESCHREIBUNGEN

BTV-GYMNASTIVAL 2024

SAMSTAG, 12.10.2024:

WS 111 - Koordinative Spiele – für jedes Alter ist was dabei

Hier wird gespielt. Egal ob mit Gerät oder ohne Gerät, in Fortbewegung oder in Stille, mit viel oder wenig Platzbedarf, für jeden wird hier etwas dabei sein.

Anfänger + Fortgeschrittene

WS 112 - Dance – like nobody's watching

Hier werden verschiedenen Stile (Latino/Jazz/Modern/HipHop) in einer einfachen Dance Choreo vertanzt. Komm, und tanze mit uns!

WS 113 - Afrobeats/Afro Dance

Afrobeats überspannt als Überbegriff die Fülle westafrikanischer Popmusik, aber auch die tänzerischen Moves und Grooves, die sich aus Nigeria und Ghana seit den 2000ern rasant um die ganze Welt verbreiten.

Historisch haben Name und Stil ihren Ursprung im Afrobeat. Fela Kuti, die nigerianische Musiklegende der 60er Jahre, gilt als Pionier dieses Musikstils und als Inspiration für die bekannten Interpreten von heute wie Burna Boy, Tiwa Savage und Wizkid.

Da Musik und Tanz Hand in Hand gehen, sind die Tanzschritte, die aus diesem Kulturkreis stammen, voller Attitude und Flow.

Lass dich von dem energiegeladenen Sound und der Dynamik der Tanzschritte begeistern. Wir lernen einige Schrittfolgen, aus denen im Laufe des Kurses eine Choreografie entsteht.

Anfänger/ Mittelstufe

WS 121 - Step - Kreative Ideen mit dem Step

Wie kann ich Gehirnjogging, Kräftigung und leichte Stepschritte in einem Kurs verbinden? Hier bekommst du Ideen. Ob in Blockaufstellung, in der Gasse oder im Kreis, ob Ausdauer, Kraft oder Partnerübungen, überall wird der Step integriert.

Anfänger + Fortgeschrittene

WS 122 - No more back pain!

Effektive und abwechslungsreiche Übungen für Rücken, Rumpf und Koordination (u.a. Gleichgewichtstraining)

WS 123 - Hip Hop/ Streetdance

HipHop entwickelte sich Anfang der 70er in New York und eroberte von dort aus die ganze Welt. Mit seinen unzähligen Stilen ist Hip Hop als moderner Tanz mittlerweile nicht wegzudenken. Ob die Old School Moves oder der New Style mit seinen präzisen Bewegungen und Isolation verschiedener Körperteile, die Moves machen Spaß und mit der Zeit entwickelt man seinen eigenen Style.

Wir tanzen auf aktuelle Hip Hop, R&B, aber auch 2000er Hip Hop Musik und trainieren die Koordination und das Rhythmusgefühl. Nach einem Warm-up werden Tanzschritte in einer coolen Choreografie kombiniert.

Mittelstufe

WS 131 - Gymnastik mit Reifen – fertige Choreografie für Beginner

Zuerst werden wir ein paar Grundtechniken mit dem Reifen erlernen. Dann setzen wir alles zu einer leichten Choreografie zusammen.

WS 132 - Complete Body Workout mit dem Step

Ganzkörperübungen mit Kleinhanteln und Gummibändern in Verbindung mit dem Step. Hier werden gleichzeitig Ausdauer-, Kraft- und Koordination zu fetziger Musik trainiert.

Alle Fitnesslevels

WS 133 - Spielerisches Ausdauertraining für Ältere

Viele gesellige Spielformen für Ältere zur Ausdauer, Koordination und Konzentration. Gemeinsam geht's besser!

WS 141 - Jazzdance – 3 neue Choreografien

Hier lernst du drei neue Choreografien zu unterschiedlichen Musikstilen, die du gleich in deine Jazzdancestunde einbauen kannst. Grundkenntnisse im Jazzdance sind von Vorteil.

Fortgeschrittene

WS 142 - Mobility & Stretch & Relax

Der Name ist Programm. Statische und dynamische Mobility Übungen für den ganzen Körper mit schlussendlich Entspannung, Muskelrelaxation und Tiefenentspannung zum Ausklang eines anstrengenden Tages.

WS 143 - Ballonade - Fitness-Spaß mit Pezzibällen

Kreative Bewegungsformen und Ideen für eine Showvorführung im Verein mit Pezzibällen. Mit Objekten klappt jede Showvorführung!

SONNTAG, 13.10.2024:

WS 211 - Fit durchs ganze Jahr - kreative Ideen aus den Bereichen Tanz, Fitness und Gesundheit

Dieser Workshop bringt nicht nur deinen ganzen Körper in Bewegung, sondern auch dein Gehirn in Schwung. Die verschiedenen Inhalte schulen Kraft, Ausdauer -und Koordination wie von selbst. Durch kreative Organisationsformen gibt der Kurs sehr viele Anregungen für Gruppen jeder Art, passend zu verschiedenen Mottothemen.

WS 212 - Wirbelsäulengymnastik

Kraft & Beweglichkeit sind zwei wichtige Komponenten für unseren Rücken. Deswegen liegt in diesem Lehrgang der Fokus direkt auf der Wirbelsäule und der umliegenden Muskulatur. Die Kombination aus Krafttraining und Stretching sorgt für den perfekten Mix.

Für Einsteiger geeignet

WS 213 - Commercial Dance

Commercial Dance ist ein vielseitiger Tanzkurs für alle Altersgruppen, der moderne Tanzstile aus Musikvideos, Werbung und Bühnenshows vereint. Der Kurs beginnt mit einem dynamischen Warm-Up, um die Teilnehmer auf die bevorstehende Tanzsession vorzubereiten. Anschließend lernen die Teilnehmer eine kurze Routine-Choreografie, die grundlegende Bewegungen und Techniken vermittelt. Danach folgt eine Choreografie zu aktueller Popmusik, bei der Textbewegungen die Musik ergänzen und

die Interpretation des Songs unterstützen. Dieser Kurs fördert Rhythmusgefühl, Ausdruckskraft und Tanztechnik in einer unterhaltsamen und energiereichen Atmosphäre.

WS 221 - Pezziball-Ballett-Workout

Dieses außergewöhnliche Workout ist nicht nur ein innovatives Trainingsprogramm zur Konditionierung und Kräftigung des gesamten Körpers, sondern schult vor allem auch eine richtige Haltung beim Tanzen.

Hierfür ist der Pezziball das perfekte Gerät, denn er kann nicht nur als Gewicht genutzt werden, sondern auch super als labiler Untergrund hergenommen werden.

Anfänger + Fortgeschrittene

WS 222 - Pilates

Vermittelt werden die Grundübungen und kleine Variationen mit dem Redondoball. Konzentration liegt dabei auf dem sogenannten Powerhouse.

Ideal für Einsteiger

WS 223 - Modern Jazz Dance

Modern Jazz Dance ist ein inspirierender Tanzkurs für alle Altersgruppen, der moderne Tanzstile mit klassischen Jazz-Elementen kombiniert. Der Kurs beginnt mit einem Warm-Up, das kleine Jazz-Übungen beinhaltet, um die Muskulatur zu aktivieren und die Beweglichkeit zu fördern. Anschließend arbeiten die Teilnehmer an einer Diagonale, um Technik und Raumgefühl zu schulen. Zum Abschluss wird eine Choreografie einstudiert, die sowohl moderne als auch traditionelle Jazzbewegungen integriert. Dieser Kurs bietet eine perfekte Mischung aus Kreativität, Technik und Spaß, und fördert gleichzeitig das rhythmische und tänzerische Können der Teilnehmer.

WS 231 - Tanzakrobatik

In diesem Workshop lernst du verschiedene tänzerisch-akrobatische Elemente, die du super in deine nächsten Tanzchoreografien einbauen kannst.

Anfänger + Fortgeschrittene

WS 232 - Crash Kurs Fitness

In diesem Lehrgang lernst du alle wichtigen Tools kennen um eine strukturierte, aber dennoch abwechslungsreiche Fitness Stunde auf die Beine zu stellen. Du lernst die klassischen Fitness- und Aufwärmübungen ganz neu kennen, sodass du sie sinnvoll in deinen Kursen einbauen kannst.

Für Einsteiger geeignet.

WS 233 - Aktiver Beckenboden

Das Training des Beckenbodens gibt den Bauch- und Beckenorganen Halt und unterstützt Schließ- und Harnmuskulatur bei Belastungen.

Daher aktivieren und kräftigen wir unsere Beckenbodenmuskulatur und nehmen uns dabei auch Kleingeräte, wie den Redondo® Ball, zu Nutze.

Anfänger + Fortgeschrittene

WS 241 - Line Dance kreativ

Diese Form des Tanzens begeistert durch Vielseitigkeit, schnelle Erfolgserlebnisse, universelle Anwendbarkeit und macht auch ohne Partner sehr viel Spaß. Vorgestellt werden nicht nur verschiedene Musikstile sondern auch kreative Möglichkeiten in der Organisation.

Anfänger + Fortgeschrittene

WS 242 - Tanzen für die Kleinsten – mit und ohne Eltern

Für diesen Kurs ist keinerlei Vorerfahrung im Bereich Tanz nötig. In dieser Stunde gebe ich dir einen bunten Mix aus Übungen und einfachen Tänzen zur Hand. So kannst du deine Kindertanz Stunden noch kreativer und vielseitiger Gestalten.

Ideal für Einsteiger

WS 243 - Fitte Faszien

Im Faszientraining bringen wir unser Bindegewebe in Bewegung und verbessern dadurch neben unserer Flexibilität auch unsere Regeneration und wirken präventiv Beschwerden in Muskeln und Gelenken entgegen.

Anfänger + Fortgeschrittene