

Wiesbaden

Tanz

WIESBADEN
Kulturamt

www.wiesbaden.de

....auch in Breckenheim
Sport- und Kulturhalle
Samstag, 17. September

Kombi-Ticket: 15 EURO
Kinder- und Jugendliche
bis 17 Jahre frei

Turnverein Breckenheim

- 9.30-10.30 Uhr Zumba®**
Leitung: Carla Castellanos
Bereit, sich fit zu tanzen? Genau darum geht es beim Zumba® Programm. Zumba Fitness® ist das einzige Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik. Die Zumba-Choreografie verbindet Hip-Hop, Cumbia, Reggaeton, Samba, Salsa, Merengue und Mambo. Diese Mischung macht süchtig!
- 10.30-11.30 Uhr Zumba Kids® (7-14 Jahre)**
Leitung: Silvana Orf
Zumba Kids® ist speziell für Kinder entwickelt worden. Es ist ein Bewegungskonzept mit einem hohen Spaß- und Motivationsfaktor. Die Kinder lernen auf eine spielerische Weise die Choreographien. Bei rhythmischer Musik und coolen Tänzen wird die Merkfähigkeit, Disziplin und das Teamwork gefördert.
- 10.30-11.00 Uhr Drums Alive®**
Leitung: Mara Krisch
Diese Stunde bietet ein hervorragendes Herz-Kreislauftraining mit einfachen Schrittkombinationen und dem Trommeln auf einem Gymnastikball zu rhythmischer Musik. Das Ganzkörpertraining lässt die Pfunde nur so purzeln. Die Intensität kann ganz individuell reguliert werden. Gleichzeitig wird die Beweglichkeit verbessert sowie die Bein- und Gesäßmuskulatur gekräftigt. Dieser Kurs ist für jede Altersklasse geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
- 11.00-12.00 Uhr Aroha meets Kaha®**
Leitung: Andrea Gies
Das Fitnessprogramm im 3/4 Takt, mit kraftvollen Elementen aus dem Haka, fließenden Bewegungen aus dem TaiChi kombiniert mit stark an- und entspannende Bewegungen trifft auf Kaha®: das heißt übersetzt aus der Sprache der Maori stark, mutig, energiegeladen". Es ist ein körperlich mobilisierendes und den Geist beruhigendes Bewegungsprogramm, das in fließenden Bewegungen ausgeführt und dabei alle entscheidende Muskelgruppen kräftigt, dehnt und entspannt. Dieser Workshop kombiniert das Beste aus Aroha und Kaha und endet mit einem kleinen Achtsamkeitstraining, das innere Ruhe und Gelassenheit fördert.
- 11.30-12.30 Uhr Video-Clip-Dancing (ab 10 Jahren)**
Leitung: Anna-Lena Schneider
Zu aktuellen Liedern werden Tänze einstudiert; je nach Altersstufe ist die Choreografie schwerer oder leichter. Mit viel Rhythmusgefühl, Koordination und Ausdauer werden hier coole Moves erlernt. Ideen zur Choreografie dürfen die Tänzer/innen gerne mitbringen und so aktiv mitgestalten.
- 12.00 - 12.30 Uhr Dancing-Pilates**
Leitung: Andrea Kusch
Dancing-Pilates ist ein kreatives Pilates - Konzept für Fortgeschrittene. Unter Beachtung der Pilatesprinzipien werden Pilatesübungen kombiniert mit tänzerischen Elementen im Stand und am Boden, die zum Rhythmus der Musik ausgeführt werden. Durch ein kreatives Verbinden von Bewegungen entsteht ein fließender Tanz, eine raumgreifende Trainings-Choreographie voller Grazie, Dynamik und Leichtigkeit. Spaß am Training und individueller Bewegungsausdruck werden im Dancing-Pilates ebenso gefördert, wie die Perfektionierung der Körperausrichtung, die Sensibilität für Anmut und Leichtigkeit von Bewegungen sowie die Körperpräsenz.