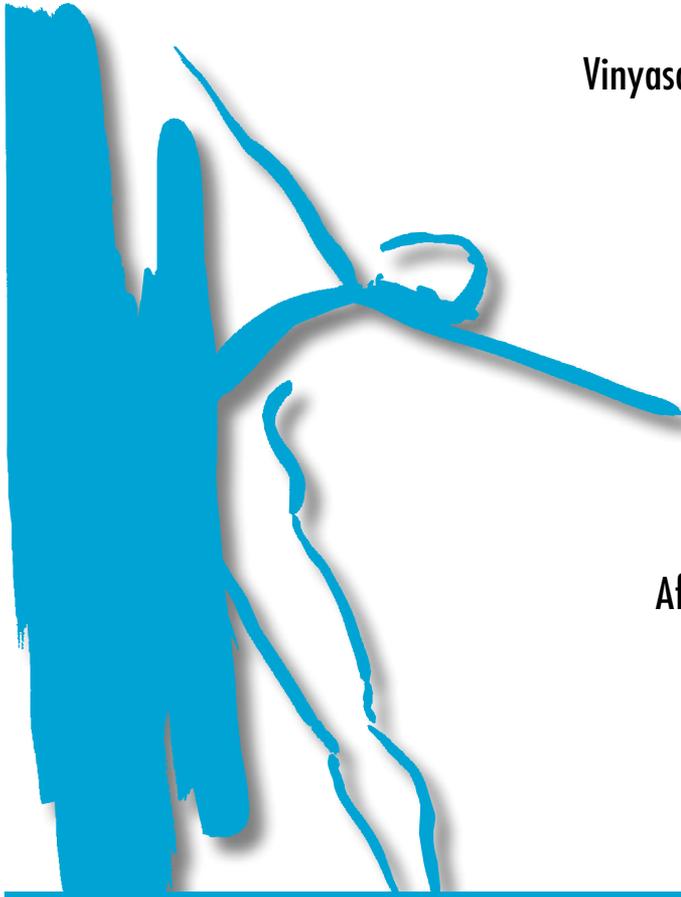


43. TANZWORKSHOP O E F F I N G E N



Jazz Dance
Vinyasa-Yoga/Yin Yoga
Modern Dance
Salsa Feeling
Tap'n Beat
Swing Dance
Tap Dance
Alignment
Ballett Training
Cajon
Afrikanischer Tanz
Choreografie
Poésie Africaine
Salsa Cubana
Conga & Cajon

Samstag, 6.9. bis Freitag, 12.9. 2025
Sportträume Fellbach-Oeffingen



Veranstalter:
TV Oeffingen 1897 e.V.
Abteilung Tanz und Balance
Initiatorin: Gabriele Kurka

mit
Abschluss-Session

www.tanzworkshop-stuttgart-oeffingen.de

KURSPLAN

Zeit	Sporthalle (S2)	Tanzsaal 1 (S2G)	Fitnessraum	Turn- und Festhalle	Tanzsaal 2 (TuFG)
13.00 bis 14.30		Jazz Dance II, III Karin		Alignment I Ralf	
14.45 bis 16.15	Salsa Cubana III <i>neu</i> Vielka	Tap Dance II <i>neu</i> Gabriele		Choreografie T & P* I-IV Ralf	
16.30 bis 18.00	Poésie Africaine I-IV Nestor	Ballett Training I <i>neu</i> Petra	Cajon I, II <i>neu</i> Till	Swing Dance II, III Franziska	
18.15 bis 19.45	Salsa Feeling I, II <i>neu</i> Vielka	Tap'n Beat III Gabriele + Karin	Conga + Cajon III, IV <i>neu</i> Till	Modern Dance II, III Ralf	
20.00 bis 21.30	Afrikanischer Tanz I-IV <i>live</i> Nestor + Band	Tap Dance IV Karin		Alignment II-IV Ralf	Vinyasa/ Yin Yoga I-III Franziska

Änderungen vorbehalten

*T & P = Theorie & Praxis

live Begleitung durch unsere Live-Percussion-Band bestehend aus Till Ohlhausen, Jürgen Braun, Simone Jackel, Peter Stohrer **live**

ACHTUNG!

- Am Samstag, 6. 9. 2025 finden nur die Kurse **ab 16.30 Uhr** statt!
- Am Freitag, 12. 9. 2025 finden nur die Kurse **bis 16.15 Uhr** statt!



- I = Grundkurs, Anfänger**
- II = Anfänger mit Kenntnissen**
- III = Mittelstufe**
- IV = Fortgeschritten**

Abschluss-Session 18.00 Uhr – Open End!

ANMELDUNG

Kursort: Sporträume 70736 Fellbach-Oeffingen, Albert-Eise-Weg 3

Kursbeginn: Am Samstag, 6. September 2025, finden nur die Kurse **ab 16.30 Uhr** statt.

Kursende: Am Freitag, 12. September 2025, finden nur die Kurse **bis 16.15 Uhr** statt.
Anschließend **Abschluss-Session 18.00 Uhr mit allen Kursen – Open End!**
Eintritt frei! Verköstigung durch die **Handball-Abteilung**. Gäste sind herzlich willkommen!

Kursgebühren

	1 Kurs	2 Kurse	3 Kurse	4 Kurse	5 Kurse
Buchung bis 30. 6. 2025	100,- €	200,- €	270,- €	330,- €	360,- €
Buchung ab 1. 7. 2025	120,- €	240,- €	330,- €	410,- €	450,- €

Bei Buchung nach Tanzworkshop-Beginn werden alle Kurse zum vollen Preis berechnet.

Kursbedingungen

Bei Rücktritt nach dem **22. August 2025** bzw. bei Nichtteilnahme oder Abbruch des Kurses werden die Gebühren einbehalten. Versicherungen irgendwelcher Art sind in den Kursgebühren nicht enthalten!

Filmaufnahmen während des Unterrichts sind nicht gestattet!

Mit meiner Anmeldung erkläre ich mich/wir uns damit einverstanden, dass Fotos + Filmaufnahmen der angemeldeten Person/en in Publikationen des TV Oeffingen sowie der lokalen Presse veröffentlicht werden dürfen.

Anmeldung und Zahlungsbedingungen

Bitte bei Anmeldung das **SEPA-Lastschriftmandat** ausfüllen.

Die Anmeldung kann nur bei erteiltem SEPA-Lastschriftmandat bearbeitet werden!

Die Kursgebühren werden am 28. August 2025 abgebucht.

Anmeldeschluss: Freitag, 15. August 2025

Bitte schicken Sie ihre Anmeldung
per Post oder Mail (bitte nur als PDF) an:

Gabriele Kurka
Kennwort: Tanzworkshop
Jahnstraße 36
70736 Fellbach-Oeffingen
Telefon 0711 519815
Mail: gabriele.kurka@gmx.de

**Die Teilnahme ist garantiert,
wenn keine Absage erfolgt.
Es werden keine Anmeldebestätigungen
verschickt.**





CAFETERIA

Annegret, Luitgard und Team sorgen für euer leibliches Wohl mit Snacks, Kaffee und Kuchen, Suppen und mehr. Selbstgemacht und teilweise vegan mit regionalen Produkten. Samstag bis Donnerstag ab 14.30 Uhr geöffnet.



Franziska Kahle

Swing Dance II, III

16.30 – 18.00 Uhr

Swingtanzen ist pure Lebensfreude! In den 20-er und 30-er Jahren des letzten Jahrhunderts hat sich zu der damals revolutionären, swingenden Jazzmusik Solo Jazz, auch Authentic Jazz oder Vernacular Jazz genannt, entwickelt. Dieser geerdete und dynamische Tanzstil hat seine Wurzeln sowohl in Tänzen der Küstenregionen Westafrikas als auch im Steptanz.

Sobald man Swingmusik hört, muss man sich einfach bewegen: Bouncen, hüpfen, stampfen, grooven... die Musik und der Rhythmus gehen durch den ganzen Körper.

In diesem Kurs lernst Du verschiedene Solo Steps, die wir im Laufe des Workshops zu einer Choreographie zusammen bauen werden. Gute Laune und viel Spaß sind garantiert!

Vinyasa und Yin Yoga I–III

18.15 – 19.45 Uhr

„Der Rhythmus des Körpers, die Melodie des Geistes und die Harmonie der Seele schaffen die Symphonie des Lebens.“
(B.K.S. Iyengar)

Im ersten Teil des Kurses werden wir aktiv (Prinzip Yang) durch verschiedene Bewegungsabläufe fließen. Vinyasa bedeutet wörtlich übersetzt „auf bestimmte Art gesetzt“. Atem und Bewegung werden bewusst miteinander verbunden. Deine Atmung trägt dich so zu sagen durch bestimmte Bewegungsabläufe, wie z. B. den Sonnengruß. Asanas (Körperhaltungen) helfen dir deine gesamte Muskulatur zu kräftigen und zu dehnen, sodass du sowohl körperlich als auch mental flexibler und fitter wirst.

Im zweiten Teil widmen wir uns dem Thema Loslassen (Prinzip Yin). Yin Yoga ist eine körperlich passive und sehr reflexive Form des Yoga. Es wurde aus dem traditionellen Hatha Yoga abgeleitet und mit Einflüssen aus dem chinesischen Taoismus und Erkenntnissen aus der westlichen Wissenschaft über die Anatomie und die Funktion der inneren Organe ergänzt.

Durch länger gehaltene Dehnübungen, die hauptsächlich im Sitzen oder Liegen ausgeführt werden, wird dein Faszienewebe stimuliert, sodass sich Verhärtungen oder energetische Blockaden lösen können. In diesem Teil der Stunde darfst du dich komplett hineinsinken lassen, entspannen und auf eine innere Entdeckungsreise gehen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Blöcke, eine Decke, wärmere Kleidung zum Drüberziehen.



Karin Ould Chih

Jazz Dance II, III

13.00 – 14.30 Uhr

Die Wurzeln des Jazzdance liegen tief in der afro-amerikanischen Tradition von Musik und Tanz. Viel Emotion und Lebensenergie werden beim Jazz Dance freigesetzt.

Wir arbeiten an der Technik des Geerdet-seins und der Bewegung aus dem Zentrum. Nach einem technisch versierten Warmup tauchen wir ein in verschiedene Jazzstyles. „Five, six, seven, eight...!“

Tap Dance IV

20.00 – 21.30 Uhr

Hier ist Action angesagt. Ein technisch anspruchsvolles Warm-up, Tempotraining, Pullback-Technik und die Arbeit an exaktem musikalischem Timing sind die Vorbereitung auf unsere Choreografie. Über die Technik hinaus trainieren wir natürlich auch Bühnenpräsenz und die tänzerische Präsentation. Denn es heißt ja nicht umsonst „StepTANZ“. Ich freue mich auf eine Woche voller Step-Spaß mit Euch!



Karin Ould Chih



Gabriele Kurka

Tap'n Beat III

18.15 – 19.45 Uhr

Percussion trifft auf Steptanz.

Boom – plopp – whack – shh – brr – bam!

Eine Geräuschkulisse leitet uns zu unserer Performance.

Ihr könnt gespannt sein.

Bringt gute Stepkenntnisse mit.



Gabriele Kurka

Tap Dance II

14.45 – 16.15 Uhr

Ihr bringt Steptanz Grundkenntnisse mit oder wollt diese wieder auffrischen, dann seid ihr genau richtig hier.

Nach einem Technik Warm-up stürzen wir uns voller Elan in eine Choreografie und lassen es so richtig klacken.



Petra Rosar

Ballett Training I

16.30 – 18.00 Uhr

Ballett ist heutzutage nicht nur eine künstlerische klassische Tanzform, sondern ein ideales Training für eine gute bzw. elegante Körperhaltung und eine kräftige schlanke Muskulatur mit mehr Geschmeidigkeit in der Bewegung. Viele zögern erst, weil sie den Ballettaspekt für sehr anspruchsvoll halten, doch das Ziel sind keine hohen Sprünge, Drehungen oder Tanzchoreos etc., sondern eine bessere Körperwahrnehmung, ein elegantes Auftreten und Selbstsicherheit.

Das Ballett Training besteht aus einfachen Übungen aus dem klassischen Ballett. Wir arbeiten an der Stange (Barré) am Boden (Matte) und im Raum, wobei der Unterrichtsschwerpunkt an der Stange ist.

„Feel in Balance“



Ralf Jaroschinski

Choreografie – T&P I–IV

14.45 – 16.15 Uhr

Dieses Kursangebot richtet sich an alle, die in der Schule, im Sportunterricht, in Arbeitsgemeinschaften, im Verein, im Tanzstudio oder ganz generell Tanzstücke zusammenstellen und sie mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen oder Senioren aufführen. Jegliche Tanztechnik, jegliches Sound Design und jeglicher Anspruch – Choreografien aller Art sind gleichermaßen angesprochen: Wer seine handwerklichen Kenntnisse aufpolieren möchte, beispielsweise die Raumformen, den Rhythmus, die Bewegungsvervielfalt, Organik und Dramaturgie seiner Gestaltung einmal genauer betrachten möchte, wer auf der Suche nach Anregungen, Tipps und Tricks ist, ist in diesem Kurs goldrichtig. Alle Fragen, Zweifel und Ideen der Teilnehmer sind herzlich willkommen, bereits bestehende Bewegungsphrasen und Choreografierteile können ebenfalls in den Unterricht mitgebracht werden. Wir werden konstruieren und experimentieren. Und natürlich wird der Spaß an der kreativen Arbeit auch nicht zu kurz kommen!

Modern Dance II, III

18.15 – 19.45 Uhr

Wir werden uns an den Tanztechniken, die von herausragenden Persönlichkeiten der nordamerikanischen Moderne wie Martha Graham, Merce Cunningham und José Limón entwickelt wurden, orientieren. Außerdem werden wir bewegungsfördernde Alignment- und Release-Prinzipien nutzen, so dass wir unsere Körper schonend und zugleich effizient trainieren. Und Ziel des Kurses ist schließlich die Erarbeitung einer kurzen, raumgreifenden und ausdrucksstarken Choreografie.

Alignment II – IV

20.00 – 21.30 Uhr

Dieser Kurs baut auf „Alignment I“ auf, daher sind Teilnehmer/innen mit „Alignment“-Vorkenntnissen, aber auch Menschen, denen Tanz- und/oder Körpertraining nicht ganz fremd sind, herzlich willkommen. In diesem Kurs werden die Übungen ebenfalls detailliert angeleitet und es wird auch hier auf die individuellen Möglichkeiten der Teilnehmer/innen stets Rücksicht genommen.

Alignment I

13.00 – 14.30 Uhr

Ob man oder frau regelmäßig Sport treibt oder sein/ihr Dasein eher am Bürotisch sitzend fristet, ob er/sie tagtäglich ein rigoroses Fitness-Programm durchzieht, Jogging, Walking oder doch lieber einen gemütlichen Spaziergang macht – unabhängig von unserem Alter und ganz gleich ob wir eine professionelle Tanzkarriere anstreben, Tanz als Hobby betrachten oder auch gar nicht tanzen, eine gesunde Körperhaltung beugt Krämpfen, Muskel- und Gelenkschmerzen vor, lindert Kopf- und Rückenschmerzen und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Sanft, aber effizient trainieren wir im Kurs „Alignment I“ bewegungsfördernde Muskelgruppen und die Findung der anatomisch korrekten Körperhaltung entlang der natürlichen Aufrichtung unseres Skeletts. In den einfachen und detailliert angeleiteten Übungen wird auf die Möglichkeiten der Teilnehmer/innen ausdrücklich Rücksicht genommen. Dieser Kurs ist ideal für „Alignment“-Einsteiger und auch für Menschen, denen Tanz insgesamt ganz neu ist. In den vergangenen Jahren fühlten sich die Teilnehmer/innen übrigens bereits nach einer Woche „Alignment“ wohler und bewusster in ihren Körpern, Spannungen und Schwindelgefühle ließen nach oder lösten sich ganz auf und die Teilnehmer/innen blieben auch lange nach der Workshopwoche beweglicher und zentrierter als vorher.

MASSAGE UND PHYSIOTHERAPIE

Terminlisten hängen ab Samstag aus

Behandlungsdauer nach Vereinbarung.

Gebühr für 20 Minuten 15,- €.

Das Kinesio-Tape-Material wird gesondert berechnet.

Nach der körperlichen Belastung durch sportliche Aktivitäten wie das Tanzen könnt ihr bei Lockerungsmassagen für Rücken oder Beine entspannen.

Bei Schmerzen durch Überbelastung gibt es die Möglichkeit, die Muskulatur durch die Kinesio-Tape-Methode zu unterstützen und zu entlasten.



Yahya Nestor Gahé

Poésie Africaine I–IV

16.30 – 18.00 Uhr

Tanz als Ausdrucksform und Lebensart – „Ich erinnere mich daran, als ich meiner Mutter meinen ersten Schulerfolg, mein Abitur, mitteilte. Sie hat nichts gesagt, hat nicht geschrien, hat nicht geweint; sie hat angefangen zu tanzen, langsam, grazios, mit strahlendem Gesicht.“

Was ist Tanz? Wie fängt Tanzen an? Und wann wird getanzt? Erlebe die Tiefe des afrikanischen Tanzes in Zeit, Raum, Kraft und Form. Ich bringe dir Bewegungsmuster aus ethnischen Tänzen bei. Die Musik ermutigt dich, Emotionen im Tanz umzusetzen, dein Leben zu tanzen und deinen Tanz zu leben.

Afrikanischer Tanz I–IV

20.00 – 21.30 Uhr

Unter afrikanischem Tanz versteht man im Allgemeinen Tänze unterschiedlichster Art in Subsahara-Afrika. Die Ähnlichkeit der Tänze lassen sich durch die Geschichte, die Traditionen und Wanderungen erklären. Der Tanz in der afrikanischen Gesellschaft ist eine Lebensart.

Ich unterrichte traditionelle afrikanische Tänze, von den einfachsten bis zu den komplexesten, von den leichten bis zu den energiegeladenen Bewegungen. Im Unterricht achte ich auf die Grundtechnik wie Körperhaltung, gute Bodenhaftung über die Füße, Zentrierung durch das Wahrnehmen der eigenen Achse über die Wirbelsäule und die Nutzung des Brustbeins. Durch einen strukturierten Aufbau und den Einfluss moderner Tanzformen erlernst du die unterschiedlichen Bewegungselemente. Und bei aller Didaktik und Methodik steht der Spaß im Vordergrund. Wir tanzen nach erdigen und pulsierenden Rhythmen, die live von unserer Percussionband gespielt werden. Der Kopf wird frei, der Körper tankt auf und die pure Bewegungslust ist Balsam für die Seele. Du genießt die Kraft der Gruppe und Schritt für Schritt wirst du ermutigt, deine eigene Tanzsprache zu entwickeln.



Vielka Weiß-Velazquez

Salsa Cubana III Solo Style

14.45 – 16.15 Uhr

Hier erlebst du den kubanischen Flair und karibische Lebensfreude. Mit deiner Salsa Grundtechnik und jeder Menge Tanz-erfahrung erlernst du verschiedene Salsa Cubana Schrittfolgen bis hin zu einer temperamentvollen Choreografie. Erlebe mit viel Gefühl die kubanische Sinnlichkeit, die du mit jeder Bewegung zum Ausdruck bringst.

Salsa Feeling I, II Solo Style

18.15 – 19.45 Uhr

Salsa ist dynamisch, rhythmisch und sehr lebhaft. In diesem Kurs erlernst du die Grundlagen der kubanischen Salsa, ihre Schritt- und Bewegungstechnik. Du bekommst Tipps, wie man den Körper weicher bewegt und bestimmte Rhythmen umsetzt. So entsteht das Salsa Feeling. Mit Spaß, Freude und Enthusiasmus tanzen wir durch die Woche.



www.tanz-balance-oeffingen.de

Save the Date

20.3.2026 | 19.30 Uhr | SLH Fellbach

TANZSHOW

der Abteilung Tanz und Balance
im TV Oeffingen



Till Ohlhausen

Cajon – die magische Kiste I, II

16.30 – 18.00 Uhr

Ein echtes Powerinstrument mit hohem Spaßfaktor steht im Mittelpunkt dieses Trommelworkshops. Die Cajon (deutsch: Kiste), ein absolut geniales Instrument mit Bassdrum- und Snare-Effekt, ersetzt ein ganzes Schlagzeug und erobert seit Jahren die Percussion-Szene! Ob als Begleitung mit anderen Instrumenten, z.B. als Trio, als Solo-Instrument im Flamenco oder im Percussion-Straßen-Orchester – überall ist die Cajon vielseitig einsetzbar und beliebt. Außerdem kommt sie dem Rhythmusgefühl auch vieler Mitteleuropäer sehr entgegen, hören wir doch auf viele der Rhythmen, die wir auf der Cajon spielen auch in unserem Alltag und sind so auch an deren Entwicklung beteiligt. Wer will darf also gerne auch ein Musikstück seines Herzens mitbringen, wir werden uns davon inspirieren lassen – let's groove!

Verschiedene Schlagtechniken und Rhythmen werden mit Sorgfalt erklärt und spielerisch eingeübt, außerdem mit

Tipps und Tricks rund um die Cajon bereichert. Wir kreieren ein schönes Arrangement aus verschiedenen Rhythmen und lassen uns dabei von unterschiedlichen Stilrichtungen beeinflussen...

Wenn möglich bitte eine eigene Cajon mitbringen oder für 5,- € pro Instrument beim Kursleiter leihen und bezahlen. Wichtig: Bitte bei der Anmeldung angeben, ob ihr ein Leihinstrument braucht!

Conga + Cajon III, IV

18.15 – 19.45 Uhr

Zwei tolle Percussion-Instrumente, die wunderbar zusammenklingen und sich ergänzen, bespielen wir in dieser Trommelwoche. Im Mittelpunkt stehen dabei die aus Cuba stammenden Congas mit ihren brillanten Sounds und Anschlagstechniken, aber auch die Cajon – das Minischlagzeug – mit ihren interessanten Groove-Möglichkeiten werden uns dabei die ganze Woche begleiten.

Beide Instrumente eignen sich sowohl als Begleit- wie auch als Soloinstrument auf wundervolle Weise.

Die Technik der Congas wird mit Sorgfalt weiterentwickelt und wir befassen uns auch mit Improvisation und Solospiel. Darüber hinaus verfeinern wir unsere Cajon-Technik auch mit Fingertipps. Durch verschiedene Rhythmusspiele kommt dabei der Spaß von ganz alleine. Wir kreieren einen Rhythmus-Cocktail, bestehend aus verschiedenen Conga- und Cajon-Rhythmen und basteln daraus ein tolles Arrangement. Grundkenntnisse und Erfahrungen im Trommeln sind Voraussetzung für diesen Kurs!

Conga und Cajon wenn möglich bitte mitbringen oder für 5,- € pro Instrument beim Kursleiter leihen und bezahlen. Wichtig: Bitte bei der Anmeldung angeben, welche Leihinstrumente ihr braucht!

Live-Percussion-Band

Die Band begleitet den Kurs »Afrikanischer Tanz« live – ein Erlebnis der besonderen Klasse!



Till Ohlhausen



Jürgen Braun



Simone Jackel



Peter Stohrer

ANMELDUNG 43. TANZWORKSHOP beim TV Oeffingen vom 6.9. bis 12.9.2025

Name _____ Vorname _____

Straße/Nr. _____ PLZ/Wohnort _____

Geburtsdatum _____ Telefon _____

e-mail _____

Ich bin auf den Tanzworkshop aufmerksam geworden durch _____

Kursgebühren	1 Kurs	2 Kurse	3 Kurse	4 Kurse	5 Kurse
Buchung bis 30.6.2025	100,-€	200,-€	270,-€	330,-€	360,-€
Buchung ab 1.7.2025	120,-€	240,-€	330,-€	410,-€	450,-€

Bei Buchung nach Tanzworkshop-Beginn werden alle Kurse zum vollen Preis berechnet.

Hiermit melde ich mich verbindlich an zu folgenden Kursen:

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Swing Dance II, III | <input type="checkbox"/> Salsa Feeling I, II | <input type="checkbox"/> Ballett Training I |
| <input type="checkbox"/> Vinyasa-Yoga/Yin Yoga I-III | <input type="checkbox"/> Alignment I | <input type="checkbox"/> Cajon I, II |
| <input type="checkbox"/> Jazz Dance II, III | <input type="checkbox"/> Choreografie T & P I-IV | <input type="checkbox"/> Conga + Cajon III, IV |
| <input type="checkbox"/> Tap Dance IV (Karin) | <input type="checkbox"/> Modern Dance II, III | Ich brauche ein Leihinstrument
(5,-€ Leihgebühr pro Instrument
bar zu bezahlen beim Kursleiter) |
| <input type="checkbox"/> Tap Dance II (Gabriele) | <input type="checkbox"/> Alignment II-IV | |
| <input type="checkbox"/> Tap'n Beat III | <input type="checkbox"/> Poésie Africaine I-IV | |
| <input type="checkbox"/> Salsa Cubana III | <input type="checkbox"/> Afrikanischer Tanz I-IV | |

Anzahl Kurse _____ bei Buchung bis **30.6.2025** Betrag € _____

bei Buchung ab **1.7.2025** Betrag € _____

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Ich möchte am Ende der Tanztage ein Kurs-Diplom. | <input type="checkbox"/> Ich möchte gerne an der Abschluss-Session teilnehmen.
(Freitag, 12.9.2025 um 18.00 Uhr) |
| <input type="checkbox"/> Ich bin an einer Massage-Behandlung interessiert. | |

Datum _____ Unterschrift _____



ACHTUNG! Anmeldung gilt nur mit ausgefülltem SEPA-Lastschriftmandat!

Die Kursgebühr wird am 28. August 2025 abgebucht.

