

MODERN MORGENTRAINING Zu anregender Musik und unterstützenden Bewegungsstrukturen erforscht das Morgenttraining mit Freude und Entspannung den gegenwärtigen, persönlichen Rhythmus und lässt dabei viel Raum für individuelle Interpretationen.

TANZWERKSTATT FÜR JUGENDLICHE Trainieren, improvisieren und grooven ... von Contemporary/Modern Dance über Improvisation bis hin zu HipHop-Moves. Die Choreografien werden an zahlreichen Orten gezeigt, die durch den Tanzperformances belebt und in einen neuen Kontext gesetzt werden.

MODERN FÜR JUGENDLICHE Dieser Kurs vermittelt Techniken des zeitgenössischen Tanzes. Mit strukturierten Übungen wird der Wechsel von Richtungen und Raumebenen erlebbar gemacht: Aufwärmung, Figuren am Boden, Drehungen, Sprünge und weite ausholende Bewegungen gestalten die Stunde, zum Abschluss wird eine Choreographie gelernt. Der Unterricht ist für Anfänger mit Vorkenntnissen ab 14 Jahren geeignet.

WORKSHOPS

Offene Wave – die 5 Rhythmen: 16.06., 14.07., 08.09., 13.10., 10.11., 01.12.

Sadhana-Morgenyoga: 17.06., 15.07., 16.07.

Tango Argentino & Tango Café: 11.06., 09.07.

Qi Gong für Familien: 16.07.

Tanz und BMC: 24.06.

Swingtee: 18.06., 16.07.

Hula Hoop: 23.+24.06.



Design HELLOGRAPH.de

INFOS UND ANMELDUNG

Tel: 0331 280 03 14 [fabrik Potsdam]

0331 626 46 76 [ab 15:30 Studiohaus]

www.fabrikpotsdam.de

fabrik Studiohaus: Schiffbauergasse 4g | 14467 Potsdam



POTSDAMER
SÜDLICH SCHIEDEN

radioeins^{rtb}

kulturradio^{rtb}

fabrik
| POTSDAM |

SCHIFF
BAUER
GASSE
POTSDAM

TANZ UND BEWEGUNGS KURSE 2017



KURSE

| Studio | Montag | | |
|--------|-------------|-----------------------------|------------|
| 3 | 09:00–10:00 | Pilates | Galina |
| 3 | 15:30–17:00 | Trapez für Kinder [ab 6 J.] | Fini |
| 2 | 17:00–18:00 | Capoeira für Kids [ab 7 J.] | Zinho |
| 3 | 17:00–18:30 | Trapez für Kids [ab 9 J.] | Fini/Marie |
| 5 | 18:00–19:30 | Yoga für Schwangere | Amrit |
| 3 | 18:30–20:00 | Capoeira [ab 13 J.] | Zinho |
| 3 | 20:00–21:30 | Afro Tanz | Gaya |
| 2 | 20:00–21:30 | Tanz dein Leben [Biodanza]* | Gisela |

| Studio | Dienstag | | |
|--------|--------------|-----------------------------------|--------|
| 3 | 10:00–11:30+ | Hatha Morgenyoga | Alin |
| 2 | 10:00–11:30 | Rückbildungsyoga | Amrit |
| 3 | 15:00–16:00 | Kreativer Kindertanz [ab 7 J.] | Lydia |
| 3 | 16:00–17:00 | Kreativer Kindertanz [ab 4 J.] | Lydia |
| 3 | 17:00–18:30+ | Hatha Yoga Basis | Alin |
| 2 | 18:00–19:30 | Modern für Jugendliche [ab 14 J.] | Coline |
| 3 | 18:30–20:00+ | Hatha Yoga fordernd | Alin |
| 3 | 20:00–21:30 | Body Mind Centering und Tanz | Odile |

| Studio | Mittwoch | | |
|--------|--------------|--|-----------|
| 3 | 09:00–10:30 | Qi Gong am Morgen | Kathrin |
| 2 | 10:00–11:30 | Tanz für Kreative 55 plus | Lola |
| 2 | 11:30–13:00 | Tanz 55 plus | Lola |
| 3 | 15:00–16:00 | Kreativer Kindertanz [ab 4 J.] | Lola |
| 2 | 15:30–16:30 | Afrobrasilianischer Tanz: Kids [ab 6 J.] | Gaya |
| 5 | 17:00–18:00 | Cantienica | Katarina |
| 3 | 17:30–18:30 | Pilates | Lea |
| 5 | 18:15–19:15 | Cantienica | Katarina |
| 2 | 18:30–20:00+ | Hatha Yoga | Alexandra |
| 3 | 18:30–20:00 | Back to Basics | Linda |
| 3 | 20:00–21:30 | Modern Jazz | Linda |

KURSPREISE

Kurskarte 1 [1 Kurs]: 40 € / erm. 35 € / bis 19 J. 30 € **monatl.**

Kurskarte 2 [2 Kurse]: 60 € / erm. 50 € / bis 19 J. 40 € **monatl.**

Kurskarte 3+ [beliebig viele Kurse]: 70 € / erm. 60 € / bis 19 J. 50 € **monatl.**

10er Karte [4 Monate gültig für alle Kurse]: 119 € / erm. 109 € / bis 19 J. 90 €

Kurse mit * = Sonderbedingungen beachten

PROBESTUNDE! jederzeit möglich [5 €]

| Studio | Donnerstag | | |
|--------|--------------|--------------------------------------|----------------|
| 3 | 08:30–10:00 | Hatha Morgenyoga | Eva |
| 2 | 09:30–11:00 | Modern Morgentraining | Linda |
| 3 | 11:15–12:30 | Feldenkrais* | Sabine |
| 3 | 16:00–17:00 | Modern für Kids [ab 10 J.] | Giulia |
| 2 | 16:30–18:00 | Swing/Lindy Hop* | Talea & Holger |
| 2 | 17:00–18:30 | NEU: Modern Street [ab 10 J.] | Giulia |
| 3 | 17:00–18:30 | Tanzwerkstatt f. Jugendl. [ab 14 J.] | Nina |
| 5 | 18:15–19:45+ | Hatha Yoga | Alexandra |
| 3 | 18:30–20:00 | Swing/Lindy Hop* | Talea & Holger |
| 2 | 19:15–20:45 | Modern | Tomer |
| 5 | 20:00–21:30+ | Hatha Yoga für Frauen | Alexandra |
| 3 | 20:15–21:45 | Swing/Lindy Hop* | Talea & Holger |

| Studio | Freitag | | |
|--------|-------------|--------------------------------|--------|
| 2 | 08:30–10:00 | Yoga 50 plus | Nina |
| 3 | 20:35–22:05 | Selbstverteidigung für Frauen* | Stefan |

+ Diese Kurse können von Ihrer Krankenkasse unterstützt werden

■ Kids & Jugendliche

■ Tanz & Bewegung

■ Bodywork & Gesundheit

SCHENKEN SIE TANZ!
Wertgutscheine der fabrik Potsdam für Kurse
und Aufführungen
www.fabrikpotsdam.de

VORSCHAU

TAG DER OFFENEN TANZSTUDIOS
Sa 15. Juli 2017 [Stadt für eine Nacht]
Sa 14. Oktober 2017

**WHATSART – Sommerworkshops
für Jugendliche**
Mo 24.–Fr 28. Juli 2017

TANZ INTENSIVE – Workshopwoche
Mo 16.–Fr 20. Oktober 2017

AFRO TANZ Der Unterricht ist eine Einladung durch afrikanische und volkstümliche Tänze der schwarzen Diaspora, die Vielfalt und den Reichtum des Tanzes auf dem afrikanischen Kontinent kennen zu lernen. Wir beginnen mit einem Aufwärmtraining, das auf der Technik von Germaine Acogny's modernem afrikanischen Tanz beruht und tauchen danach ein in traditionelle Rhythmen und Bewegungen aus Brasilien, Togo, Benin, Mali und dem Senegal.

BMC Body-Mind Centering® [BMC] fördert das Körperbewusstsein und entwickelt dadurch eine sensible Verbindung zum Körper. Dieser wird in seinen poetischen, phantasievollen und kreativen Dimensionen erforscht. Aus der Kombination von anatomischem Wissen und innerer Wahrnehmung entwickelt sich ein Tanz und ein lebendiges Spiel mit positiven Auswirkungen auf körperlicher, emotionaler und psychologischer Ebene.

MODERN FÜR KIDS Das Erlernen der Grundkenntnisse des zeitgenössischen Tanzes sowie der persönliche Ausdruck stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Verschiedene Übungen und Choreografien werden einstudiert, es gibt jedoch auch genügend Zeit für Improvisation, Kreativität und freien Ausdruck. Ein starkes Körperzentrum ermöglicht es, einerseits kompakt, schnell und dynamisch zu sein, andererseits aber auch sanft zu tanzen und die Größe des Raumes zu nutzen.

BACK TO BASICS Wie kann man mehr Freiheit im Tanzen erlangen, egal ob Jazz, Modern oder Zeitgenössisch? Ein inniges Verständnis von den grundlegenden Elementen dieser Tanzrichtungen und die dazu gehörende körperliche Koordination schaffen Raum für individuellen Ausdruck, Klarheit und vor allem, für mehr Spaß! Ein Tanzkurs für Alle, die Lust haben, beliebte Tanzbewegungen und -abläufe ganz im Detail neu kennen zu lernen oder wieder zu entdecken – mit guter Laune und zu schöner Musik.

NEU: MODERN STREET Rhythmus, Beweglichkeit, aber auch Elastizität sowie die Arbeit am Boden und im Raum stehen im Zentrum dieses Kurses. Elemente des Street Dance und des Modern Dance werden miteinander verwebt. Verschiedene Übungen und Bewegungsexperimente, die allein, aber vor allem auch in Gruppen erprobt werden, fördern die Interaktion der Tänzer. Neben einem physischen Training und dem Erlernen verschiedener Choreographien, gibt es viel Raum für Improvisation und Kreativität.

AFROBRASILIANISCHER TANZ FÜR KIDS [AB 6 J.] Durch die Vielfalt afro-brasilianischer und afrikanischer Tänze können Kinder ein Gefühl für die Bewegungen des eigenen Körpers, Rhythmus und die Nutzung des persönlichen Raums kennenlernen. Traditionelle Tänze wie z. B. der Maracatu und Frevo tragen dazu bei, die Möglichkeiten des Ausdrucks und der Kreativität sowie die psychomotorischen Fähigkeiten der Kinder zu entwickeln.