

# Aktionsfrauentag – Tanz

## Samstag, 09.03. 10:00-16:30 Uhr

### Im Rahmen der 6. Brühler Frauenwoche

**Tanz Sport Club-Brühl**  
im Brühler Turnverein 1879 e.V.  
Bonnstraße 200b - 50321 Brühl Tel. (0 22 32) 94 15 00 - [www.tscbruehl.de](http://www.tscbruehl.de)



Nicole Schey



Andrea Witton



Isabell Lange



Ruth Blettenberg



Stefania Cosma



Uschi Gillmeister

#### **Stefania Cosma:**

10:00-11:00 h **Hip Hop 12-16 Jahre**

Wir starten mit den Basics und zeigen dir die coolen Moves zu den angesagten Beats. Hip Hop lebt vom Feeling, nicht von der Technik und kann von jedem erlernt werden, der sich vom Groove mitreißen lässt. Freu dich auf einen guten Mix aus Rhythmus, Power, Koordination und Isolation.

#### **Isabell Lange:**

10:30-12:00 h **Orientalischer Tanz für Frauen**

Im Volksmund oft „Bauchtanz“ genannt, fächert sich der Orientalische Tanz in verschiedene Stile auf. Er bietet von der Prinzessin aus 1001 Nacht bis hin zum zeitgemäßen, modernen Tanz viel Abwechslung mit unterschiedlichen Bewegungsformen und Accessoires bei variantenreicher Musik.

#### **Ruth Blettenberg Ballett**

11:00-12:00 h **ab 12 Jahre**

12:00-13:00 h **Erwachsene**

Eine gute und aufrechte Körperhaltung ist in jedem Alter wichtig und wird leider im Alltag oft vernachlässigt. Ballett trainiert alle wichtigen Muskelgruppen und verbessert schon nach wenig Training die allgemeine Beweglichkeit.

#### **Isabell Lange**

12:00-13:00 h **Tribal Fusion 15-25 Jahre**

Orientalische Tanzprinzipien mit anderen Stilen wie Modern Dance, Hip Hop, indischem Tanz uvm. Hier wird neben Kreativität und Koordination auch eine hohe Körperspannung und Flexibilität trainiert. Rasante Tempowechsel und eine atemberaubende Isolationstechnik machen diesen Stil aus. Zu moderner, elektronischer Musik werden Sie die Grundformen dieses hochenergetischen Tanzes kennenlernen und eine kleine Bewegungskombination einstudieren.

#### **Nicole Schey Jazz & Modern Dance**

13:00-14:00 h **Erwachsene**

14:00-15:00 h **12-16 Jahre**

Jazz & Modern Dance ist eine verhältnismäßig junge Tanzsportart, die künstlerische sowie sportliche Aspekte vereint. Bereits mit dem Warm-up werden erste technische Fertigkeiten vermittelt, die auch Anleihen aus dem Ballett enthalten. Sprünge und Drehungen sind weitere Elemente, deren Grundlagen trainiert und später in einer kleinen Choreographie verbunden werden. Dabei sind der Bewegungsfindung und Musikauswahl keine Grenzen gesetzt, so dass eine abwechslungsreiche Stunde entsteht.

#### **Andrea Witton Latin Moves**

13:00-14:00 h **ab 12 Jahre**

15:00-16:00 h **Erwachsene**

Wenn Sie sich gerne zu energievollen rhythmischen Beats und Klängen bewegen, sind Sie hier genau richtig. Anders als in den typischen Tanzkursen können Sie hier auch alleine die Grundschrte und Basic-Figuren der lateinamerikanischen Tänze erlernen. Anfänger und alle Tanzbegeisterten, die ihre gelernten Schritte auffrischen wollen oder mehr über verschiedene Bewegungen in den lateinamerikanischen Tänzen lernen wollen, sind herzlich willkommen.

#### **Ruth Blettenberg**

14:00-15:00 h **Flamenco**

Die Sevillana ist nicht nur nach der andalusischen Stadt Sevilla benannt, sondern zugleich auch der uns bekannteste Stil des Flamencos – jedoch bei Weitem nicht der einzige. Wer sich auf diesen spanischen Volkstanz einlässt, entdeckt viel Rhythmus und Spaß an der Bewegung. Unterschiedliche und schnelle Fußaktionen gehören genauso zum Flamenco wie die grazilen Bewegungen von Armen, Händen und Fingern.

Bitte Schuhe mit fester Sohle und breitem, nicht zu hohem Absatz und – falls vorhanden – einen langen, weiten Rock mitbringen.

#### **Uschi Gillmeister**

15:00-16:30 h **Absolut tanzbar – auch mit 50 +**

1 x Querbeet - von Latinorhythmen über Rock/Pop und Country, bis zur Folklore, von der Line über Kreis, Gasse zum Square, vom Solotanz über Mixer und Rounds zur Gruppenformation, aber immer Mambo ohne Rambo.

#### **Gut zu wissen:**

Alle Veranstaltungen im Tanzsportzentrum, Bonnstrasse 200b. Teilnahme kostenfrei, Spende für Frauenhaus erbeten. Getränke, Kaffee, Kuchen und Würstchen stehen zum Kauf bereit.

Denken Sie bei allen Veranstaltungen an bequeme Sportgarderobe, Handtuch und Wasserflasche.

Keine Teilnehmerbegrenzung. Bitte anmelden bei

[iris.stern@tscbruehl.de](mailto:iris.stern@tscbruehl.de) ☎ [www.tscbruehl.de](http://www.tscbruehl.de)

**WIR FREUEN UNS AUF EUCH**

**VIEL SPASS !**

**Bitte spenden Sie für das Frauenhaus Rhein-Erft-Kreis e.V.!**

**Aktionsfrauentag – Tanz**  
**Samstag, 09.03. 10:00-16:30 Uhr**  
**Im Rahmen der 6. Brühler Frauenwoche**

*Tanz Sport Club-Brühl*  
 im Brühler Turnverein 1879 e.V.  
 Bonnstraße 200b - 50321 Brühl Tel. (0 22 32) 94 15 00 - www.tscbruehl.de

**Brühl** Gleichstellungsbeauftragte  
**Internationaler Weltfrauentag ♦ 08.03.**  
**08.-17.03.19 ♦ Frauenprogrammwoche**  
[www.bruehl.de](http://www.bruehl.de)

**Überblick:**

Tanzsportzentrum - Saal 1					Tanzsportzentrum - Saal 3				
Von	Bis	Angebot	Trainerin	Alter	Von	Bis	Angebot	Trainerin	Alter
10:30	12:00	<b>Orientalischer Tanz</b>	Isabell Lange	Erwachsene	10:00	11:00	<b>Hip Hop</b>	Stefania Cosma	12-16 Jahre
12:00	13:00	<b>Tribal Fusion</b>	Isabell Lange	15-25 Jahre	11:00	12:00	<b>Ballett</b>	Ruth Blettenberg	ab 12 Jahren
13:00	14:00	<b>Latin Moves</b>	Andrea Witton	ab 12 Jahre	12:00	13:00	<b>Ballett</b>	Ruth Blettenberg	Erwachsene
14:00	15:00	<b>Jazz &amp; Modern</b>	Nicole Schey	12-16 Jahre	13:00	14:00	<b>Jazz &amp; Modern</b>	Nicole Schey	Erwachsene
15:00	16:30	<b>Seniorentanz</b>	U. Gillmeister	50+	14:00	15:00	<b>Flamenco</b>	Ruth Blettenberg	Erwachsene
					15:00	16:00	<b>Latin Moves</b>	Andrea Witton	Erwachsene

**Bitte spenden Sie für das Frauenhaus Rhein-Erft-Kreis e.V.!**