

Zielsetzung/Zielgruppe:

Die Fitness- und Tanzszene wird immer wieder beeinflusst von Trends, Kinofilmen, Musikrichtungen und anderen Kulturkreisen. Außerdem bekommt sie neue Impulse durch das Verquicken unterschiedlichster Sportarten mit den Beats der Musik. Und genau hier setzt diese Fortbildung an. Wir nehmen das kämpferische Element aus dem Trend „Thai Bo“, würzen mit der Sportart „Kickboxen“, schmecken ab mit der Musikrichtung „Hip Hop“ und verfeinern mit einem Abstecher zu den Maoris nach Neuseeland. Aus dieser bunten Mischung werden wir kleine Choreografien erarbeiten, die sowohl im Fitnessbereich als auch in Tanzsequenzen ihren Einsatz finden können. Voraussetzung sind Vorkenntnisse im Bereich Aerobic oder Tanz.

Inhalte:

- „Stockkampf“ nach Hip Hop Musik unter Einsatz des Gymnastikstabes mit einer kleinen Choreografie
- „Power-Choreografie“ mit Kickbox- und Thai Bo Elementen
- Workout aus Anspannung und Entspannung, das auf den alten Kriegstänzen der Maoris aus Neuseeland basiert

LG-Nr.: 12747
Termin : Sa., 16.06.2012 (14.30 – 19.00 Uhr)
Ort: Holzminden, Stiebel-Eltron-Halle
Referentin: Dagmar (Akka) Bauche
Lizenzverlg.: 5 LE
Anmeldung: Mail: lau@ksb-goettingen.de oder 0551/5311502