



# SOMMERSTUNDENPLAN

BALLETT

ZEITGENÖSSISCHER TANZ

STEPTANZ

KINDERTANZ

TÄNZERFITNESS

JAZZDANCE

**Tanzerei  
Flugfisch**

## JULI 2010

<b>MONTAG 28.06.</b>		16:30 - 17:30 <b>KINDERTANZ*</b> Marlen Schuhmann		18:15 - 19:45 <b>ZEITGENÖSSISCH M/F</b> Gesa Volland	19:45 - 21:15 <b>BALLETT F</b> Gesa Volland
<b>DIENSTAG 29.06.</b>				18:00 - 19:00 <b>ZEITGENÖSSISCH</b> Level A/M Jana Rath	19:15 - 20:15 <b>BALLETT E/A</b> Jana Rath
<b>MITTWOCH 30.06.</b>				18:00 - 19:00 <b>STEP TECH* A/M</b> Sebastian Weber	19:15 - 20:15 <b>GROOVE CAMP*</b> alle Level Step - SW
<b>DONNERSTAG 01.07.</b>				18:00 - 19:00 <b>STEP A</b> Gaelle Lisack	20:15 - 21:15 <b>STEP TECH* M/F</b> Sebastian Weber
<b>FREITAG 02.07.</b>					
<b>SAMSTAG 03.07.</b>					
<b>SONNTAG 04.07.</b>					
<b>MONTAG 05.07.</b>		16:30 - 17:30 <b>KINDERTANZ*</b> Franziska Weidl		18:15 - 19:45 <b>MODERN FLOORWORK*</b> Level M   Jenny Gerdes	19:45 - 21:15 <b>BALLETT MODERN* F</b> Jenny Gerdes
<b>DIENSTAG 06.07.</b>				18:00 - 19:00 <b>MODERN A/M</b> Jenny Gerdes	19:15 - 20:15 <b>BALLETT E/A</b> Jenny Gerdes
<b>MITTWOCH 07.07.</b>	11:00 - 12:00 <b>WELL FIT*</b> Jenny Gerdes				19:15 - 20:15 <b>BALLETT M</b> Jenny Gerdes
<b>DONNERSTAG 08.07.</b>					20:15 - 21:15 <b>JAZZDANCE E</b> Jenny Gerdes
<b>FREITAG 09.07.</b>					
<b>SAMSTAG 10.07.</b>					
<b>SONNTAG 11.07.</b>					
<b>MONTAG 12.07.</b>				18:30 - 19:30 <b>IMPRO*</b> alle Level - Marlen	19:45 - 21:15 <b>BALLETT OHNE STANGE*</b> Level M-F, Marlen Schuhmann
<b>DIENSTAG 13.07.</b>		16:30 - 17:30 <b>KINDERTANZ*</b> Marlen Schuhmann		18:30 - 20:00 <b>CONTACT IMPRO*</b> Level A   Marlen Schuhmann	
<b>MITTWOCH 14.07.</b>				18:00 - 19:00 <b>BALLETT A-M</b> Caroline Kappe	19:15 - 20:15 <b>JAZZDANCE E</b> Caroline Kappe
<b>DONNERSTAG 15.07.</b>				18:00 - 19:00 <b>TIME STEPS*</b> Level A-M - Kelly	19:15 - 20:15 <b>STEP A</b> Kelly Labar
<b>FREITAG 16.07.</b>					
<b>SAMSTAG 17.07.</b>					
<b>SONNTAG 18.07.</b>					
<b>MONTAG 19.07.</b>					19:45 - 21:15 <b>BALLETT F</b> Caroline Kappe
<b>DIENSTAG 20.07.</b>		16:30 - 17:30 <b>KINDERTANZ*</b> Franziska Weidl		18:00 - 19:00 <b>WELL FIT*</b> alle Level - Franziska	
<b>MITTWOCH 21.07.</b>				18:00 - 19:00 <b>BALLETT A-M</b> Caroline Kappe	19:15 - 20:15 <b>JAZZDANCE E</b> Caroline Kappe
<b>DONNERSTAG 22.07.</b>					19:15 - 20:15 <b>STEP M</b> Kelly Labar
<b>FREITAG 23.07.</b>					20:15 - 21:15 <b>BALLETT E/A</b> Caroline Kappe
<b>SAMSTAG 24.07.</b>					
<b>SONNTAG 25.07.</b>					
<b>MONTAG 26.07.</b>		17:00 - 18:00 <b>KINDERTANZ*</b> Marlen Schuhmann		18:15 - 19:45 <b>MODERN FLOORWORK*</b> Level M   Marlen Schuhmann	19:45 - 21:15 <b>BALLETT F</b> Marlen Schuhmann
<b>DIENSTAG 27.07.</b>				18:00 - 19:00 <b>ZEITGENÖSSISCH</b> Level A-M, Marlen	19:00 - 20:00 <b>BALLETT A</b> Marlen Schuhmann
<b>MITTWOCH 28.07.</b>				18:00 - 19:00 <b>STEP M</b> Gaelle Lisack	
<b>DONNERSTAG 29.07.</b>				18:00 - 19:00 <b>WELL FIT*</b> alle Level - Caroline	19:15 - 20:15 <b>ACAPELLA TAP*</b> alle Level - Gaelle
<b>FREITAG 30.07.</b>					

E: EINSTEIGER    A: ANFÄNGER    M: MITTELSTUFE    F: FORTGESCHRITTENE

# AUGUST 2010

<b>MONTAG 02.08.</b>								19:45 - 21:15 <b>CHARAKTERTANZ*</b> Level M-F, Gesa Volland
<b>DIENSTAG 03.08.</b>			16:30 - 17:30 <b>KINDERTANZ*</b> Dana Reichmann			18:00 - 19:00 <b>WELL FIT*</b> Dana - alle Level		19:15 - 20:15 <b>BALLET E/A</b> Dana Reichmann
<b>MITTWOCH 04.08.</b>						18:00 - 19:00 <b>STEP TECH* A/M</b> Seb. - Level A-F		19:15 - 20:15 <b>GROOVE CAMP*</b> Sebastian Weber
<b>DONNERSTAG 05.08.</b>						18:00 - 19:00 <b>ALLEGRO*</b> Ballett A-M, Caro		20:15 - 21:15 <b>BS CHORUS*</b> Level M-F, Sebastian
<b>FREITAG 06.08.</b>								
<b>SAMSTAG 07.08.</b>								
<b>SONNTAG 08.08.</b>								
<b>MONTAG 09.08.</b>	10:00 - 11:00 <b>WELL FIT*</b> Gesa Volland		16 - 16:45 <b>KINDER 5</b> Marlen		17 - 17:45 <b>KINDER 5</b> Marlen		18:15 - 19:45 <b>REPERTOIRE ZEITGEN.*</b> Level M/F - Gesa Volland	19:45 - 21:15 <b>BALLET F</b> Gesa Volland
<b>DIENSTAG 10.08.</b>				17 - 17:45 <b>KINDER 6</b> Dana			19:00 - 20:30 <b>ZEITGENÖSSISCH A</b> Jana Rath	
<b>MITTWOCH 11.08.</b>						18:30 - 19:30 <b>BALLET A</b> Caroline Kappe		19:45 - 21:15 <b>TAP LEGENDS: BUBBLES*</b> Level M - F
<b>DONNERSTAG 12.08.</b>						18:00 - 19:00 <b>BALLET M</b> Caroline Kappe		19:15 - 20:15 <b>GROOVE CAMP*</b> Sebastian Weber
<b>FREITAG 13.08.</b>								20:15 - 21:15 <b>SHIM SHAM*</b> Step A - Sebastian
<b>SAMSTAG 14.08.</b>								
<b>SONNTAG 15.08.</b>								
<b>MONTAG 16.08.</b>			16 - 16:45 <b>KINDER 5</b> Marlen		17 - 17:45 <b>KINDER 5</b> Marlen		18:30 - 19:30 <b>IMPRO* ALLE</b> Gesa Volland	19:30 - 20:30 <b>STRETCH...*</b> und Massage - Gesa
<b>DIENSTAG 17.08.</b>				17 - 17:45 <b>KINDER 6</b> Dana		18:00 - 19:00 <b>BODY WEATHER*</b> alle Level - Jana		19:15 - 20:15 <b>BALLET E/A</b> Jana Rath
<b>MITTWOCH 18.08.</b>						18:00 - 19:00 <b>WELL FIT*</b> Caroline Kappe		19:15 - 20:45 <b>TAP LEGENDS: COLES*</b> Level M - F
<b>DONNERSTAG 19.08.</b>						18:00 - 19:00 <b>GROOVE CAMP*</b> Sebastian Weber		19:15 - 20:15 <b>STEP IMPRO*</b> Sebastian Weber
<b>FREITAG 20.08.</b>								20:15 - 21:15 <b>TAP CHARLESTON</b> Level A - Sebastian
<b>SAMSTAG 21.08.</b>								
<b>SONNTAG 22.08.</b>								
<b>MONTAG 23.08.</b>	10:00 - 11:00 <b>WELL FIT*</b> Gesa Volland		16 - 16:45 <b>KINDER 5</b> Marlen		17 - 17:45 <b>KINDER 5</b> Marlen		18:15 - 19:45 <b>ZEITGENÖSSISCH M</b> Gesa Volland	19:45 - 21:15 <b>BALLET F</b> Gesa Volland
<b>DIENSTAG 24.08.</b>				17 - 17:45 <b>KINDER 6</b> Dana		18:00 - 19:00 <b>JAZZDANCE E</b> Dana Reichmann		19:15 - 20:45 <b>CONTACT IMPRO*</b> alle Level - Marlen
<b>MITTWOCH 25.08.</b>						18:00 - 19:00 <b>GROOVE CAMP*</b> Sebastian Weber		19:15 - 20:15 <b>STEP TECH M/F</b> Sebastian Weber
<b>DONNERSTAG 26.08.</b>						18:00 - 19:00 <b>BALLET A-M</b> Caroline Kappe		19:15 - 20:45 <b>TAP LEGENDS: HINES</b> Level M - F
<b>FREITAG 27.08.</b>								
<b>SAMSTAG 28.08.</b>		10:30 - 12:00 <b>STEP SCHNUPPERKURS*</b> Gaelle Lisack						
<b>SONNTAG 29.08.</b>		10:30 - 12:00 <b>STEP SCHNUPPERKURS*</b> Gaelle Lisack						
<b>MONTAG 30.08.</b>			16 - 16:45 <b>KINDER 5</b> Marlen		17 - 17:45 <b>KINDER 5</b> Marlen		18:30 - 20:30 <b>CHOREOGRAFISCHES HANDWERK*</b> alle Levels, alle Sparten - Gesa	
<b>DIENSTAG 31.08.</b>				17 - 17:45 <b>KINDER 6</b> Dana		18:00 - 19:00 <b>ZEITGENÖSSISCH</b> Level M - Jana Rath		19:15 - 20:15 <b>BALLET E/A</b> Jana Rath

E: EINSTEIGER    A: ANFÄNGER    M: MITTELSTUFE    F: FORTGESCHRITTENE

## ERLÄUTERUNGEN BESONDERER KURSTITEL

### KINDERTANZ

Während der Schulferienzeit findet weniger Kindertanz statt als sonst. Dafür sind alle Stunden für die Kinder aller Kurse sowie für Gäste zwischen 4 und 6 Jahren offen.

### STEP TECH

Steptanz Techniktraining.

### GROOVE CAMP

Steptanzunterricht mit Fokus auf musikalische Präzision. In jeder Stunde werden nur ein oder zwei spezielle Rhythmen geübt, diese aber intensiv und gründlich.

### MODERN FLOORWORK

Bewegungsideen und –techniken am Boden spielen eine zentrale Rolle im zeitgenössischen Tanz und stehen im Mittelpunkt dieses Trainings.

### BALLETT MODERN

Unterricht, der dem Aufbau des klassischen Balletttrainings folgt, aber um moderne Bewegungsideen und Musik erweitert ist.

### WELL FIT

Eine sanfte Tänzerfitness, die Elemente aus Pilates, Yoga, Stretching und Tanz zu einem entspannten Training für den ganzen Körper verbindet.

### IMPRO

Auch beim frei improvisierten Tanz gibt es oft konkrete Bewegungsideen und Anregungen, die aber von allen Tänzern individuell und spontan umgesetzt werden. Es gibt dabei kein "richtig" und "falsch" und man muss sich nicht davor fürchten, ratlos im Saal zu stehen. Im Gegenteil bringt die Improvisation oft das größte Tanzvergnügen und ist auch für völlige Tanzlaien geeignet!

### CONTACT IMPRO

Die Kontaktimprovisation ist eine wichtige Strömung im zeitgenössischen Tanz, bei der das (Ab-)geben, Nehmen und Umleiten von Gewicht und Bewegungsenergie dazu genutzt wird, Partnerarbeit zu entwickeln. Der „Kontakt“ findet dabei meistens, aber nicht immer zwischen zwei Tänzern statt, sondern beispielsweise

auch zwischen Tänzer und Boden oder Tänzer und Gegenständen. In dieser Einführung in die Kontaktimprovisation erfährt der Teilnehmer grundlegende Techniken im Umgang mit der eigenen Schwerkraft und Bewegungsdynamik.

### TIME STEPS

Hier werden die historischen Time Steps des Steptanz-Übervaters Bill Bojangles Robinson gelernt.

### ACAPELLA TAP

Reiner Steptanz ohne Musik.

### CHARAKTERTANZ

Die Ballettversion von „Folklore“.

### BS CHORUS

Eine der wenigen Steptanzchoreographien, die alle Steptänzer kennen! Allerdings nicht so einfach wie der Shim Sham...

### ALLEGRO

Der Action-Teil des klassischen Balletts!

### REPERTOIRE ZEITGENÖSSISCH

Weniger Technikunterricht, dafür mehr choreographisches Material, das am Ende der Stunde (hoffentlich) in einer längeren Sequenz getanzt werden kann...

### TAP LEGENDS

Blitzlichter auf typische Schritte der großen Steptanz-Helden John Bubbles, Honi Coles und Gregory Hines.

### SHIM SHAM

DER Steptanz, den alle kennen. Hier in einer Version von Bojangles Robinson.

### STRETCH UND MASSAGE

...nein, Gesa massiert nicht eine nach der anderen. Sie will selbst massiert werden! ;-)

### STEP IMPRO

Die Improvisation ist ein wesentlicher Bestandteil der Steptanztradition. Entgegen der weit verbreiteten Meinung, die Improvisationsfähigkeit sei entweder angeboren oder nicht da, gibt

es zahlreiche bewährte Methoden, diese Kunst der spontanen Außerung zu trainieren.

### BODY WEATHER

Body Weather ist eine aktive Entspannungsmethode, die unter Anleitung eines Trainers Muskeln, Gelenke, Haut, Nerven und Sinne entspannt werden. Die Übungen werden zu zweit durchgeführt, wobei einer aktiv entspannt und der andere den Körper in verschiedene angenehme Positionen bringt.

### TAP CHARLESTON

Steptanzversionen des berühmten Swing Tanzstils.

### STEP SCHNUPPERKURS

Für Anfänger ohne jede Vorkenntnisse...

### CHOREOGRAFISCHES HANDWERK

Wie und warum entstehen spezielle Bewegungen in zeitgenössischen Tanzproduktionen? In diesem Kurs werdet Ihr verschiedene choreographische Tricks kennenlernen. In kleineren Gruppen werden wir diese direkt ausprobieren und kurze Choreographien selbst entwickeln. Da dabei nicht auf spezielle Techniken des zeitgenössischen Tanzes zurückgegriffen wird, kann der Kurs auch gut von Tänzern anderer Sparten besucht werden.

### PREISE & REGELN

Alle Kurse sind für alle Mitglieder der Tanzerei kostenlos. Gäste zahlen 5 Euro pro Stunde oder 30 Euro FLATRATE pro Monat bar vor dem Unterricht. Während des Sommerstundenplans werden keine kostenlosen Probestunden angeboten. Ausnahme sind die Kindertanzkurse.

### ORT & KONTAKT

Die Tanzerei Flugfisch befindet sich im Hinterhaus des Grafischen Hofes in der Hans-Poeche-Straße 2. Über der Tür prangt ein großer, grüner Flugfisch. Infos zu Dozenten, Kursen und Lage finden Sie im Internet unter [www.flugfisch.de](http://www.flugfisch.de).

Ihre Fragen beantworten wir auch gerne am Telefon unter 0341-31 91 578, allerdings ist das Büro während der Sommerwochen nicht durchgehend besetzt.