

TanzTraining für Profis und engagierte Laien

2. Halbjahr 2020

Zeitraum: 15. September – 22. Dezember, jeweils am Dienstag von 9.45 – 11.30 Uhr
(Ausnahme: Schulferien bzw. Feiertage)

Ort: Annagasse 5, Saal im tanzRaum

Kosten:

78,00 € - Abo mit 13 Trainings für Mitglieder von nwT & ig-tanz ost (entspricht 6,00 €/Training, wenn alle 13 Trainings besucht werden.) Bitte bis spätestens 15.

September überweisen oder bar beim 1. Training (IBAN AT94 3743 1000 0006 3677, BIC RVVGAT2B431, Raiffeisenbank am Bodensee)

10,00 € - Einzelpreis Mitglieder nwT & ig-tanz ost

12,00 € - Einzelpreis regulär

Bereits gelöste 10er-Karten des Schuljahres 19/20 können wegen des langen Zeitraums ohne tanzTraining noch bis Weihnachten weiter eingelöst werden. Neue 10er Karten (gültig für das gesamte Schuljahr 2020/21) sind zum Preis von 80,00 € erhältlich (nur für Mitglieder von netzwerkTanz und ig-tanz ost, nicht übertragbar)

Unsere Trainerinnen September – Dezember 2020

+ Kjersti Sandstø (15., 22. und 29. September | 6. Oktober)

Kjersti ist Norwegerin und Künstlerische Leiterin von Sandstø-Production, www.sandstoproduction.com. Sie wohnt und arbeitet seit mehr als 25 Jahren in der Schweiz als Tänzerin, Tanzpädagogin u. Choreografin. Sie war jahrelang als Freelancerin tätig und später als Gasttänzerin am Luzerner und Berner Stadttheater. Als Choreografin war sie Preisträgerin des Solo-Tanz-Theater-Festivals Stuttgart; sie erhielt außerdem den Kritikerpreis und 2. Jurypreis für ihr „duo jetzt“ bei Choreographic Miniatures in Belgrad, 2009.

Als choreografische Assistentin und Trainingsleitern am Theater St.Gallen unter der Leitung von Marco Santi kam sie in die Ostschweiz, wo sie immer noch lebt. Sie gibt regelmäßig Profitrainings in Norwegen, Österreich und der Schweiz. Ihre Ausbildung erhielt sie u.a an der Staatlichen Balletthochschule in Oslo. Ihr schwungvoller, organischer Unterrichts- und Tanzstil ist ansprechend, anregend und herausfordernd zugleich. Eine Freude für alle Tanzenden.

+ Claudia Grava (13. und 20. Oktober | 3. und 10. November)

Bei ihrem Training achtet sie auf eine organische Bewegungslogik. Die Teilnehmer*innen verwenden ihr Eigengewicht und arbeiten mit Schwung, wechseln zwischen Spannung und Loslassen, Aktion und Reaktion und finden so eine klare

Konsequenz der bewegenden Körper in Zeit und Raum. Bodenarbeit, Yogaelemente, neoklassische Technik und choreografische Sequenzen finden ihren Platz und lassen die Tänzer*innen ein breites Spektrum an Bewegungsqualitäten erforschen und die Freude am Tanzen spüren.

+ Natalie Fend (17. und 24. November | 1., 15. und 22. Dezember)

Natalies Morgentraining beginnt auf der Matte mit einer Kombination aus Yoga Elementen und fließenden Übergängen. Der zweite Teil führt in strukturierten, dennoch freien, Abfolgen durch den Raum. Der Fokus liegt in der individuellen ganzheitlichen Entfaltung und im Aufbau einer physisch-mentalenen Präsenz. (Bitte eigene Matte mitbringen)

Bitte haltet die coronabedingten Maßnahmen ein:

- + nur dann kommen, wenn ihr (und eure Mitbewohner) gesund seid und ihr in letzter Zeit in keinem Risikogebiet gewesen seid
- + mindestens ein Meter Abstand beim Umziehen, in der Küche und auch beim Händewaschen, Duschen etc.
- + nach Möglichkeit bereits umgezogen kommen, ansonsten beim Umziehen auf den ganzen Vorraum sowie evtl auch auf das Studio verteilen
- + Beim Training nach Möglichkeit zwei Meter Abstand einhalten
- + Bei notwendigem Körperkontakt: vorher und hinterher Hände gründlich waschen bzw. desinfizieren; MNS nutzen
- + Beim Eingang auf dem Schuhregal steht ein Spender mit Handdesinfektionsmittel
- + Benutzte Matten von nwT hinterher desinfizieren und an der Garderobe aufhängen (Mittel steht in der Hohlkehle); nach Möglichkeit eigene Matten mitbringen
- + vor und nach dem Training: Hände waschen bzw. desinfizieren
- + Wir notieren eure Anwesenheit bei den Stunden, um im Infektionsfall die Ansteckungswege schnell zu unterbinden; unregelmäßige Gäste werden gebeten, ihre Kontaktdaten anzugeben, die nach 28 Tagen wieder gelöscht werden.
- + Der Saal wird vor und nach jedem Training gründlich gelüftet, ist eventuell zu Beginn also etwas kühl; bringt euch warme Kleidung mit