

## WORKSHOPVERANSTALTUNGEN 2011:

- 9./10. April „Hebungen Intensiv“ & „Power Showdance“ in Koblenz
- 16./17. April „4. Fränkische Kinder- und Jugendtanztage“ in Schwabach bei Nürnberg
- 16./17. April „1. Dreiländer Kinder- und Jugendtanztage“ in Wassenberg bei Heinsberg
- 7./8. Mai „Garde, Show & More“ in Bottrop
15. Mai „Power Gardetanz“ in Koblenz
- 3.-5. Juni Messe „NARRisto“ in Sindelfingen
- 17.-19. Juni "NRW-Tanzsommer" in Königswinter
- 10./11. September „Garde, Show & Hebungen“ in Koblenz
- 8./9. Oktober „2. Siegburger Kinder- und Jugendtanztag“ & „Hebungen Intensiv“ in Siegburg
- 22./23. Oktober „Garde & Show“ & „Hebungen ToTal“ in Duisburg

Änderungen und Ergänzungen vorbehalten!

## TANZWORKSHOP.DE WIRD GESPONSERT VON:



**DANCE-FIT.DE**  
Die ganze Welt des Tanzes und des Karnevals

- CDs und DVDs
- Fachliteratur
- Schuhe und Stiefel
- Perücken und Petticoats
- Strumpfhosen und Accessoires
- Hüte, Spitzenhosen, Federn, Effekten usw.

[www.dance-fit.de](http://www.dance-fit.de)  
Die ganze Welt des Tanzes und des Karnevals

## Anmeldung / Fragen

Wir beraten Sie gerne bei der Kurswahl und allen weiteren Fragen. Für alle Kurse ist die Teilnehmerzahl begrenzt!

## Detailinfos und Buchung unter:

[www.tanzworkshop.de](http://www.tanzworkshop.de)

## Preise

Einzelne Workshop-Einheit:	35,00 €*    39,00 €
VIP-Ticket:	60,00 €*    69,00 €**

Alle Preise gelten pro Person/Workshopveranstaltung

\* Preise gelten bei Buchung bis **17.04.2011**

\*\* **Diese Tickets berechtigen zum Besuch beider Workshop-einheiten an diesem Tag.**

Alle Preise verstehen sich inkl. MwSt. Es gelten unsere AGB.

## Frühbucherrabatte sichern!

## Veranstaltungsort

Die Workshops finden in der Osterhausstraße 1, 56072 Koblenz (Nähe Sportlerheim und Rasenplatz) statt.

## Anfahrt

**Auto:** B9, B42, sowie A48 führen nach Koblenz. Die Halle liegt im Ortsteil Koblenz-Metternich. Sie fahren von der B9 kommend die B258, die zuerst die Mayener Straße und später die Triererstraße ist. Von der Trierer Straße biegen Sie links in den Jahnweg (Rasenplatz). Am Ende des Jahnwegs biegen Sie rechts in die Osterhausstraße. Die Halle befindet sich direkt auf der linken Seite.

**Bus und Bahn:** Der Hauptbahnhof Koblenz ist ca. 10 Autominuten von der Halle entfernt. Die Buslinie 5 fährt fast bis vor die Halle (Haltestelle Sportplatz).

Es sind ausreichend Umkleiden vorhanden. Speisen und Getränke werden – wie üblich – zu familienfreundlichen Preisen vor Ort von den KK Funken Rot-Weiß Koblenz angeboten.

## Veranstalter

Tanzworkshop.de  
Luisenstr. 45  
53721 Siegburg  
Tel.: 0 22 41 / 208 12 67  
eMail: info@tanzworkshop.de



präsentiert:

# Koblenz 2011

# Männer ToTal

## 14. und 15. Mai 2011



**HEBUNGEN**

in Kooperation mit:



14. UND 15. MAI 2011

# MÄNNER TOTAL

Samstag, 14. Mai 2011 in Koblenz

09:00  
-  
13:00  
Uhr

## Partner-Hebungen

Der Ablauf ist flexibel und wird auf die Teilnehmer angepasst:

- bereits bekannte Hebungen vertiefen
- die Technik verbessern
- neue Hebungen erlernen
- Grundlagen und Techniken erlernen und verbessern

Es werden **ausschließlich** Partnerhebungen (2 Beteiligte) vermittelt.

Dirk Stein

14:00  
-  
18:00  
Uhr

## Gruppen-Hebungen

Der Ablauf ist flexibel und wird auf die Teilnehmer angepasst:

- bereits bekannte Hebungen vertiefen und die Technik verbessern
- neue Hebungen erlernen
- Hebungen effektvoller präsentieren
- Grundlagen und Techniken erlernen und verbessern

Es werden **ausschließlich** Gruppenhebungen (mindestens 3 oder mehr Beteiligte) vermittelt.

Dirk Stein

# MÄNNER TOTAL

Sonntag, 15. Mai 2011 in Koblenz

09:00  
-  
13:00  
Uhr

## Partner-Hebungen

Der Ablauf ist flexibel und wird auf die Teilnehmer angepasst:

- bereits bekannte Hebungen vertiefen
- die Technik verbessern
- neue Hebungen erlernen
- Grundlagen und Techniken erlernen und verbessern

Es werden **ausschließlich** Partnerhebungen (2 Beteiligte) vermittelt.

Dirk Stein

14:00  
-  
18:00  
Uhr

## Gruppen-Hebungen

Der Ablauf ist flexibel und wird auf die Teilnehmer angepasst:

- bereits bekannte Hebungen vertiefen und die Technik verbessern
- neue Hebungen erlernen
- Hebungen effektvoller präsentieren
- Grundlagen und Techniken erlernen und verbessern

Es werden **ausschließlich** Gruppenhebungen (mindestens 3 oder mehr Beteiligte) vermittelt.

Dirk Stein

## DAS KONZEPT

„Hebungen ToTal“ ist von unserem Dozenten Dirk Stein konzipiert und entwickelt worden.

In Abstimmung mit dem BVDM wurde dieses Konzept zu **Männer ToTal** weiter entwickelt.

### Das Besondere

Hebungsworkshops, deren Inhalte speziell auf rein männliche Paare abgestimmt sind.

Abweichend zu den gemischten Paaren wird insbesondere auf folgendes geachtet:

- **Veränderte Größen- und Kraftverhältnisse**
- **Veränderung der Hebel- und Fliehkräfte**
- **Anpassung auf die vorhandene Beweglichkeit**
- **Ästhetische Merkmale**

### Das Ziel

Ziel ist es, Souveränität und Vielfalt, Sicherheit und Bühnenpräsenz bei Hebungen zu erlangen.

Die Einheiten mit einer Länge von jeweils 4 Stunden, stellen einen idealen Zeitrahmen dar, um vorhandenes Wissen zu überarbeiten, Fehler zu vermeiden, Neues zu erlernen und das künftige Training und die Auftritte besser und effektvoller zu gestalten.

### Männer: Traut Euch!

### Info für VIP-Teilnehmer

Da in der ersten 4-Stunden-Einheit die kraftintensiven Partnerhebungen stattfinden, werden in der darauf folgenden 4-Stunden-Einheit die Kraftreserven bei den Gruppenhebungen deutlich geschont. Dadurch ist eine ganztägige Teilnahme in der Regel problemlos möglich!

Teilnehmer die sowohl an den Partnerhebungen, als auch an den Gruppenhebungen teilnehmen, haben eine einstündige Mittagspause. Die bereits erbrachte Leistung wird bei der weiteren körperlichen Belastung berücksichtigt. Bereits erlerntes, sofern als Gruppenhebung umsetzbar, bei den nachfolgenden Inhalten mit berücksichtigt.

Zuschauer sind gestattet, dürfen jedoch nicht aktiv am Workshop teilnehmen.

## DER DOZENT



### Dirk Stein

Dirk sammelt seit fast 30 Jahren seine Erfahrungen in vielen Tanzbereichen. Er erlangte unter anderem die Titel Deutscher Meister „Gemischte Garde“ im BDK, mehrfacher Deutscher Meister und Vize-Europameister in den Disziplinen „Paartanz“ und „Gemischte Garde“ im DBT bzw. IIG.

Neben seiner Tätigkeit als Dozent für Hebefiguren setzte er im Dezember 2010 das um, was von vielen seiner Workshopteilnehmer gefordert wird: Ab April 2011 ist die Lehr-DVD mit dem Titel **Grundlagen Hebungen und Sportakrobatik** erhältlich.

## DER ABLAUF



Jede Workshopeinheit beginnt mit einem ausführlichen und auf Hebungen abgestimmten Warm-up.

Anschließend wird auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer eingegangen. Teilnehmende Trainer und Betreuer erhalten zusätzliche, speziell auf die Anforderungen der eigenen Tänzer abgestimmte, Tipps und Hilfestellungen.

## DER BVDM



Mit **Männer ToTal** bieten wir in diesem Jahr erstmals einen Workshop nur für Männer an.

In Kooperation mit dem „Bundesverband Deutscher Männerballette e.V.“ entstand **Männer ToTal**.

Der BVDM ist der Verband für Männerballette und Schautanzgruppen nur mit Männern.

Mehr Infos unter [www.b-v-d-m.de](http://www.b-v-d-m.de)

Bei allen Hebungseinheiten wird im besonderen Maße auf gesundheitliche Aspekte geachtet! Diese Einheiten werden als methodische Reihe vermittelt. Alle Kurse sind für alle Alters- und Leistungsgruppen und Trainer/innen geeignet.