Sommertanz in Bremen

Sommertanz 2016

Über 150 Angebote
für nur 70 Euro!

Impuls, tanzwerk bremen und - neu mit dabei - der Tanzhafen in Vegesack bieten gemeinsam ein umfangreiches Programm an Tanz und Bewegung für die Sommerferien an. Über 150 Angebote zu einem spektakulär günstigen Preis von nur 70 Euro (Kinder zahlen die Hälfte). Wer mitmachen will, zahlt einmal diese 70 Euro, bekommt einen Ausweis und kann damit an allen Angeboten der drei Institutionen während dieser sechs Wochen teilnehmen*.
Wir bieten ein bunt gefächertes Programm für alle Altersstufen: Kindertanz, Hip Hop, Pilates, Ballett, Jazz Dance, Tanztechnik, Capoeira, Contact Improvisation sowie Kurse im Gesundheitsbereich und noch viel mehr.

Die Ausweise können Sie direkt im tanzwerk bremen, im impuls oder im Tanzhafen erwerben.

Teilnehmerzahl

Bei einzelnen Terminen kann es zu einer so großen Nachfrage kommen, dass wir die Teilnehmerzahl kurzfristig (der Raumgröße angemessen) begrenzen müssen. Alternativen gibt es in unserem umfangreichen Programm mit über 150 Angeboten sicherlich ausreichend.

Sommertanz kostenlos

Für Mitglieder von tanzwerk bremen, impuls oder dem Tanzhafen ist das Sommerprogramm kostenlos*. Mitgliedsausweise (in Verbindung mit dem Personalausweis) sind mitzubringen.

*In Einzelfällen ist ein zusätzlicher Kostenbeitrag zu leisten. Die Angebote sind gesondert gekennzeichnet.

Angebote tanzwerk bremen

Workshops > Tanz & Körperarbeit

Bewegungsevolution

Bewegungsevolution und Tanz • **23./24./27. & 28. Juni • 18-19.30**
Was ist Bewegungsevolution? • **29. Juli** • Vortrag **18-19** • Training **19.15-20.45**
Martina Kunstwald
Bewegungsevolution und Tanzexperimente • **30./31. Juli • 12-16**
Ort: etage, Eingang Herdentorsteinweg 37, 28195 Bremen
Martina Kunstwald/Matthias Früh

Contact Improvisation

Sanfte, akrobatische und kämpferische Elemente verbinden sich zu einem Duett in Berührung.
EinsteigerInnen: 23. Juni, 4.,5. & 7. Juli • 19-21
Alle Niveaus: 1./2. August • 19.30-21.30 • Matthias Früh

Aikishintaiso - Japanische Bewegungskunst

Haltungs- und Bewegungsübungen, stille und dynamische Meditationen harmonisieren den Energiefluss und zentrieren Körper und Geist.
Ort: YIN Yoga in Nature, Oberblockland 7c (Hof Gartelmann)
26. Juni • 10.30-16.00 • Anne-Katrin Ortmann
Teilnahmebeitrag 45 € (für TeilnehmerInnen des Sommerprogramms 20 €)

Hip Hop

Hier werden Grundtechniken und Schrittkombinationen vermittelt. Zu aktueller Musik wird eine kurze Choreografie – mal sanft, mal cool oder dynamisch – entwickelt.
27.-29. Juni • 17-18 sowie 5.-7. Juli • 17-18 (Jugendliche) • 18-19 (ab 16 Jahre)
Matthias Radtke

Ballett plus...

Grundtechniken aus dem Klassischen Tanz und Elemente des Modernen Tanzes. Stretching/Muskelkräftigung und Haltungsübungen gehen in tänzerische Bewegungsabläufe über.
EinsteigerInnen: 27.-29. Juni • 18-19 • Fortgeschrittene: 27.-29. Juni • 19-20
Marion Amschwand

Jazz Dance

Ein Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur sowie Stretching und Koordinationsübungen sind die Basis für spritzige Moves und kleine Bewegungssequenzen: „Bodyfunpower". **27.-29. Juni • 20-21.30 • Marion Amschwand**

Zeitgenössische Tanztechnik

Übungen und Bewegungsfolgen am Boden, im Stand und im Raum führen in kurze Choreografien. **30. Juni-1. Juli • 19-20.30 • Johanna Schlösser**

Yoga für Kinder

Wir basteln unser eigenes Yoga-Memory, indem wir die einzelnen Haltungen, wie Baum, Schmetterling etc. fotografieren, spielen, tanzen und malen.
4.-6. Juli • je 15-16 (3-5 J.) • 16-17 (6-9 Jahre) • Inga Becker

Tanzexperimente

Tanztraining, choreografische Spiele, Improvisation
Ort: etage, Eingang Herdentorsteinweg 37, 28195 Bremen
29. Juni, 6. Juli, 3. August • 18-20.10 • Matthias Früh

Short Cuts - Performance - Werkstatt -Woche

Eine Woche intensiv Trainieren, Improvisieren, Choreografieren und am Ende auf die Werkstatt - Bühne mit Solo- und Gruppen Performances. Für TeilnehmerInnen mit Tanz - und Bühnenerfahrung.
16.-23. Juli • je 11-17 Uhr • Anmeldung (nach Absprache) bis zum 20. Juni
Anne-Katrin Ortmann • Teilnahmebeitrag 349 € (für TeilnehmerInnen des Sommerprogramms 299 €) • Ratenzahlung möglich

Zeitgenössische Tanztechnik

Dieses Training basiert auf Bewegungsideen des Modern Dance: Loslassen, Auffangen, Weiterführen, Dagegensetzen, Schwingen. Vielfältige Bewegungsqualitäten werden spürbar.
25.-28. Juli • 9-10.30 • Katharina Reif

Körpertraining & Improvisation SeniorInnen 60+

Ein behutsames Körpertraining mit Übungen aus aller Welt fördert die Beweglichkeit. Spielerische Improvisation mit Körper, Stimme und Sprache wecken die Freude am eigenen Ausdruck und gemeinsamen Tanzen.
25.-28. Juli • 17.30-18.45 • Barbara Baum

Bewegter Rücken und Pilates

Dynamische Haltungs- und Lockerungsübungen mit dem Fokus auf Faszientraining werden ergänzt mit Elementen aus dem Pilates.
1.-3. August • 9-10 • Julia Ipse

Tanz Training & Improvisation SeniorInnen 60+

Übungen am Boden, im Stand und in der Fortbewegung fördern die Beweglichkeit. Spielerisch wird eigenes Bewegungsmaterial entwickelt.
1.-3. August • 10.30-12 • Alexandra Benthin

Sommer-Special 4.-31. August

Ab dem 4. August gehen die regulären tanzwerk-Kurse weiter.
Wer sich während des Sommertanzes (23. Juni-3. August) für einen oder mehrere unserer Kurse anmeldet, kann vier Wochen kostenfrei weiter tanzen. Sie können unter ca. 30 Kursen wählen. Unser gesamtes Kursprogramm finden Sie unter **www.tanzwerk-bremen.de**.
Anmeldungen im tanzwerk.

Angebote impuls bremen

Workshops > Tanz, Körperarbeit & Stimme

Kindertanz

In drei aufeinanderfolgenden Tagen werden verschiedene Tanzstile ausprobiert und Choreografien erarbeitet. Am letzten Tag gibt es eine kleine öffentliche Aufführung. Alter 7-10 Jahre
23.-25. Juni • 9-14.30 • Aufführung: 25. Juni • 13 • Sabine Bünger
Teilnahmebeitrag 99 €
(Für TeilnehmerInnen des Sommerprogramms 79 € inkl. Mittagssnack)

Indigenous and Animist approaches to Contemporary/Modern Dance mit Leonard Cruz

Leonard Cruz ist Tänzer, Choreograf und Professor für Modern Dance und World Dance Forms. Er vermittelt einen fließenden kraftvollen Tanzstil, voll von Lebendigkeit. Ort: Altes Rathaus Hemelingen
19., 20. & 21. Juli • 18-20
Teilnahmebeitrag 60 € (Für TeilnehmerInnen des Sommerprogramms 45 €)

Tanz, Bewegung, Stimme

In diesem Workshop wird in einer Mischung aus Tanz, Bewegung, Stimmbildung und Gesang eine Performance erarbeitet, die zum Abschluss in der Stadt als Flashmob aufgeführt werden soll. Die Qualität unserer Stimme, zu schwingen, sich in Wellen zu bewegen, um schließlich als Klang in der Luft zu ertönen, wird in der Bewegung aufgegriffen und weitergesponnen.
22. Juli • 16-20, 23. Juli • 10-16.30, 24. Juli • 10-13 & 14-17 (Flashmob)
Georg Peper & Maria Collien
Teilnahmebeitrag 130 € (Für TeilnehmerInnen des Sommerprogramms 80 €)

HipHop

23. & 24. Juni • 18.30-20.30 • Valeria Sakharova

Ballett

EinsteigerInnen/Mittelstufe • 27. & 28. Juni • 18.30-20 • Sabine Bünger

„Afro fit"

Erlernen von Bewegungselementen aus westafrikanischen Tänzen zu live gespielter Trommelmusik.
29. Juni · 19-20.30 (mit Live-Trommelmusik) • Ort: Altes Rathaus Hemelingen
6. & 27. Juli · 19-20.30 • Ort: Fleetrade 78 • Bigou von Hippel

Qigong & Tanz

Aus der inneren Verbundenheit in die tänzerische Bewegung und Begegnung mit anderen finden. In diesen zwei Workshops erwecken wir unsere Energiezentren im Körper. Tanz und Meditation unterstützen diesen Prozess.
5. & 12. Juli · 17-18.30 • Miriam Interthal

Ganzheitliche Körperarbeit Bartenieff Fundamentals

Ganzheitliche Körperarbeit, die fließend in Tanzelemente übergeht. Fließende, weiche, gesunde und effektive Körperverbindungen schaffen, für den bewegten Augenblick.
Achtsamkeit im Alltag • **11. Juli • 18.30-20.30**
Rückenfitness • **25. Juli • 18.30-20.30**
Malamatenia Kamenidu

Fortbildung für Schullehrkräfte und andere

HipHop in der Schule (10 UE)

Technische Grundlagen, Choreografisches Arbeiten, Geschichtliche Hintergründe.
1. & 2. August • 10-13.30 • 3. August • 11-12.30 • Matthias Radtke
Teilnahmebeitrag 95 € (für TeilnehmerInnen des Sommerprogramms 45 €)

Folgende Kurse finden vom 23.6.-3.8. regelmäßig statt:

Montag	
15-16	Ausgleichsgymnastik für den Rücken
17.15-18.30	Sanfte Gymnastik für Frauen
19.15-20.15	Entspannt aus dem Tag
20-21.15	Pilates und Körperarbeit
Dienstag	
10-11.15	Sanfte Gymnastik für Frauen
18.30-19.45	Ausgleichsgymnastik für den Rücken
Mittwoch	
10.30-11.45	Ausgleichsgymnastik für den Rücken
17-18.15	Ausgleichsgymnastik für den Rücken
Donnerstag	
10.15-11.30	Ausgleichsgymnastik für den Rücken
17-18	Yogilates (Rathaus Hemelingen)
18.30-20	Rückengerechtes Herz-Kreislauftraining
19-20.30	Hatha-Yoga

Die Kurse für Menschen mit Behinderungen (Erwachsene und Kinder) sowie „Bewegung und Rhythmik für Jugendliche mit Handicap" finden nach Absprache statt.