

Angebote Tanzhafen

Workshops > Tanz

Hip Hop

EinsteigerInnen ab 7 Jahre • 4. Juli • 15-16 sowie
EinsteigerInnen ab 12 Jahre • 4. Juli • 17.30-18.30 • **Mona Kimmer**
Fortgeschrittene ab 12 Jahre • 8. Juli • 18.15-19.15 • **Matthias Radtke**

Krump

In diesem Workshop wird „Lil Fitted Grab“ technische Grundlagen und Hintergründe des Krumping vermitteln und euch individuell fördern.
Alle Niveaus ab 12 Jahre • 5. Juli • 17.45-19 • **Batu Bayrak**

Jazz & Modern-Dance

Beschwingt durch den dynamischen Wechsel beider Tanzformen, ist dieser Workshop eine elegante Mischung aus Körperarbeit, Technik und Choreografie.
EinsteigerInnen/Fortgeschrittene ab 16 Jahre • 5. Juli • 19.15-20.30 • **Ute Mai**

Pre-Ballett

Mit altersgemäßen Übungen und Tanzschritten werden hier die ersten Balletterfahrungen gesammelt, um tänzerisch-spielerisch auf den klassischen Ballettunterricht vorzubereiten.
5-8 Jahre • 5. & 12. Juli • 16.30-17.30 • **Denise Cimen**

Kindertanz

Spielerisch und kreativ erste Tanzerfahrungen sammeln!
3-6 Jahre • 5. & 12. Juli • 15.30-16.30 • **Denise Cimen**

Each One Teach One

Ob Choreografie, Freestyle oder mehr: Zum offenen Training sind alle herzlich eingeladen!
ab 13 Jahre • 6. & 13. Juli • 16-20 • **Raphael Hähndel**

Ballett

Alle Niveaus • 8-11 Jahre • 7. & 14. Juli • 15.45-16.45 • ab 12 Jahre • 7. & 14. Juli • 17-18.15
Erwachsene • 12. Juli • 19.15-20.30 • **Ute Mai**

Tanz der Kulturen

„Wir gehen zusammen auf eine Weltreise, bei der wir Tänze aus unterschiedlichen Ländern und Kulturen kennenlernen.“
5-8 Jahre • 8. Juli • 15-16 • **Mona Kimmer**

Tanz & Raum

Dieser Workshop für junge TänzerInnen vereint kreative Elemente aus den Bereichen Hip Hop und Theater. Ziel ist eine kreative Auseinandersetzung mit dem Faktor der Raumorientierung.
EinsteigerInnen ab 12 Jahre • 8. Juli • 16.15-18 • **Mona Kimmer**

Workshops > Kampfkunst

Capoeira

Capoeira Contemporânea vereint die beiden gängigen Stile des brasilianischen Kampftanzes, welcher den Kindern Rhythmik, Akrobatik und Gemeinschaftlichkeit näherbringt.
EinsteigerInnen ab 6 Jahre • 4. Juli • 16.15-17.15 • **Silke Frey**

BoxFIT

Mit einem Schwerpunkt auf Ausdauer wird hier die Boxtechnik samt musikalischer Unterstützung vermittelt. In einladender Atmosphäre darf sich hier so richtig ausgepowert werden!
EinsteigerInnen/Fortgeschrittene ab 16 Jahre • 11. Juli • 17.30-19 • **Georg Peper**

Karate-Do: Kata-Spezial

Hier werden ausgewählte Formen samt Anwendung in der Selbstverteidigung trainiert, um insbesondere EinsteigerInnen das Karate-Do näher zu bringen.
EinsteigerInnen ab 6 Jahre • 11. Juli • 16-17.15 sowie
EinsteigerInnen ab 13 Jahre • 11. Juli • 19.15-20.15 • **Matthias Radtke**

Karate-Do: Pratzentraining

Diese Trainingseinheiten mit Schlagpolstern bringen EinsteigerInnen den Freikampf (Kumite) näher. Technisch anspruchsvoll, schweißtreibend intensiv und extrem Spaßig!
EinsteigerInnen ab 6 Jahre • 15. Juli • 16-17 sowie
EinsteigerInnen/Fortgeschrittene ab 13 Jahre • 15. Juli • 17.15-18.15 • **Oliver Marahrens**

Workshops > Körperarbeit

GymFIT

Diese ganzheitliche Körperarbeit mit interdisziplinären Übungen (von Qi Gong über Yoga bis zur modernen Tanztechnik) ist ein ergänzendes Programm für alle Menschen mit Begeisterung für Bewegung.
12. Juli • 17.30-19 • **Georg Peper**

AundBE

Ein Workshop in Bewegung und Stille. Ein sanftes Körpertraining lässt Spannungen abfließen, Achtsamkeitsübungen geben konkrete Unterstützung, um im Alltag mehr Gelassenheit und Freude zu erleben.
14. & 15. Juli • 18.30-21 • **Anette Kölling**

Neukunden-Angebot • 4.-31. August

Ab dem 4. August gehen die regulären Tanzhafen-Kurse weiter. Wer sich während des Sommertanzes für einen oder mehrere Kurse anmeldet, kann den gesamten August kostenlos weitertanzen. Kursprogramm unter www.tanzhafen-bremen.de. Anmeldungen im Tanzhafen.

tanzwerk bremen

Zentrum für Zeitgenössischen Tanz

tanzwerk bremen macht TanzKunst in ihrer ganzen Vielfalt erlebbar für Alle: ob jung und alt, mit und ohne Beeinträchtigung, aus verschiedenen Kulturen, dick und dünn, viel und wenig Vorkenntnisse ... Jeder Mensch kann tanzen!

Wir bieten ein umfangreiches Kurs- und Workshopprogramm und realisieren Bühnenprojekte für alle Altersstufen. Ferner haben wir nachhaltige Projekte für Kinder und Jugendliche mit und ohne Beeinträchtigung, für SeniorInnen und aktuell für Flüchtlinge entwickelt.

Ein weiterer Schwerpunkt ist unsere kontinuierliche Zusammenarbeit mit Schulen.

Unsere Produktionen werden regelmäßig auf Bremer Bühnen aufgeführt. Auch die Realisierung von Veranstaltungen und Festivals gehört zu unserem Repertoire.

impuls e.V.

Zentrum für gesunde und künstlerische Bewegung
Ausbildung - Fortbildung - Kurse

impuls bietet seit über 30 Jahren Kurse, Aus- und Fortbildungen im Bereich gesunde Bewegung und Tanz an. Unsere Kurse richten sich an Menschen aller Altersstufen, Menschen mit und ohne Einschränkungen.

Wichtig ist uns, gesunde und kreative Bewegung zu vermitteln, Ausgleich für Belastungen im Alltag zu schaffen und Wissen im Umgang mit dem eigenen Körper zu vermitteln.

Seit 1993 bietet impuls verschiedene Aus- und Fortbildungen in den Bereichen Tanz- und Bewegungspädagogik sowie Bewegungstherapie an.

Tanzhafen

Akademie für Tanz- und Kampfkunst

Mit der Vision eines interdisziplinären Angebotes gründeten Ute Mai und Matthias Radtke im vergangenen Jahr den Vegesacker Tanzhafen, welcher sich seitdem zunehmender Beliebtheit erfreut:

Die beiden Tanzpädagogen und ihr Team laden ein zu wöchentlichen Kursen in Ballett und Karate-Do, über Break-Dance und Kindertanz, bis zu Angeboten hinsichtlich Gesundheit, Körperarbeit und Fitness.

Konzeptionell legt der Tanzhafen Schwerpunkte in der Befähigung zu künstlerischem Ausdruck, gesundheitsorientiertem Training und der ständigen Suche nach gegenseitiger Inspiration.



tanzwerk bremen

Zentrum für Zeitgenössischen Tanz
im Kulturzentrum Lagerhaus

Schildstr. 12-19 • 28203 Bremen
Fon 0421.76228 • info@tanzwerk-bremen.de
www.tanzwerk-bremen.de • www.tanzmachtschule.de



impuls e.V.

Zentrum für gesunde und künstlerische Bewegung

Fleetrade 78 • 28207 Bremen
Fon 0421.4989494 • info@impuls-bremen.de • www.impuls-bremen.de

Die Angebote „Afro fit“ am 29. Juni, der Workshop „Modern Dance mit Leonard Cruz“ und „Yogilates“ finden im Alten Rathaus Hemelingen statt. (Rathausplatz 1, 28309 Bremen)



Tanzhafen

Akademie für Tanz- und Kampfkunst

Alte Hafensstraße 58, 28757 Bremen
Fon 0421.65 11 66 • ahoi@tanzhafen-bremen.de • www.tanzhafen-bremen.de

Impressum
Redaktion: Christina Holte, Matthias Radtke, Felicitas Scheel
Gestaltung: Reinhart Hammerschmidt
Fotos: Norbert Müller, Matthias Radtke, Matthias Seeger, Jürgen Stroscher
Distribution: Henning Bosse Eventservice

Sommertanz

6 Wochen tanzen
über 150 Angebote
für nur 70 Euro!

Jazz Dance

Capoeira

Hip Hop

Pilates

Ballett

Yoga

Rückengymnastik

und mehr...

Gemeinsames Ferienprogramm

23. Juni - 3. August

tanzwerk bremen
impuls bremen
Tanzhafen

2016

