

# Programm am 27. Januar 2018

Zeitplan	1
Hip-Hop Freestyle.Improvisation – Altersgruppe 7-12 Jahre	2
Kindertanzen – Altersgruppe 7 bis 12 Jahre	3
AROHA®	4
Bollywood – Tanz mit mir, um Bollywood-Tanzformen und Stile zu erkunden!	5
KAHA®	6
Orientalischer Tanz	7
Solo Vintage Jazz Dance – Basic	8
Solo Vintage Jazz meets Burlesque	9
Kontaktinformationen	10



**2. SOLO**  
**- TANZ TAG -**  
**8 Workshops**  
**- SAMSTAG 27. JAN 2018 -**

AROHA • BOLLYWOOD • HIP HOP FÜR KIDS  
SOLO VINTAGE JAZZ DANCE – BASICS  
SOLO VINTAGE JAZZ DANCE MEETS BURLESQUE  
ORIENTALISCHER TANZ • KAHA • KINDERTANZEN

**NUR 25€**  
für den ganzen Solo Tanz Tag oder pro Workshop 10€

**FREE FOR KIDS**

**BTSC e.V.**  
Böcklerstraße 219 38102 Braunschweig [www.btsc.de](http://www.btsc.de)

# Zeitplan

## LUST AUF TANZEN, ABER KEINEN TANZPARTNER PARAT?

Kein Problem, denn Tanzen oder Bewegung nach Musik geht auch Solo.

Wir zeigen, wie es geht! Unsere vielfältigen Angebote bieten eine Auswahl verschiedener Stilrichtungen für alle Altersklassen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Einfach eine Voranmeldung an unsere Geschäftsstelle unter [info@btsc.de](mailto:info@btsc.de) mailen und am Samstag, den 27. Januar 2018 bitte eine halbe Stunde vor Beginn des jeweiligen Workshops für den Check-in im Club sein, anmelden, bezahlen und loslegen.

Einzel kostet ein Workshop 10 €, ansonsten gibt es ein „Flatrate-Paket“ für 25 € und alle Workshops können belegt werden. Die beiden Workshops für die Kinder sind kostenfrei.

Bitte bequeme Kleidung tragen und Schuhe ohne Absatz (!). Handtuch, persönliche Verpflegung und etwas zum Trinken sollte ebenfalls mitgebracht werden.

Umkleidemöglichkeiten sind ausreichend vorhanden.

Uhrzeit	Workshop	Trainer	Kurzbeschreibung	Saal
10.15-11.15	AROHA	Richard	Neuseeländischer Fitnessstanz im ¾ Takt	3
11.30-12.30	Orientalischer Tanz	Bella	Bauchtanz nach orientalischer Musik	3
12.45-13.45	Solo Vintage Jazz Basic	Nikolett	Jazz Dance aus den 30er Jahre nach Swing Musik	3
12.45-13.45	Bollywood	Spandana	Indischer Filmtanz	4
14.00-15.00	Kindertanzen	Sabrina	-Altersgruppe 7 bis 12 Jahre-	4
15.15-16.15	Hip-Hop Freestyle.Improvisation	Dimitry	-Altersgruppe 7 bis 12 Jahre-	4
14.15-15.15	Solo Vintage Jazz meets Burlesque	Petra	Komposition zweier Tanzstile der 30er Jahre	1
16.30-17.30	KAHA	Richard	Mix aus Aroha und Tai Chi mit fließenden Bewegungen	4

Rückfragen bitte an die Geschäftsstelle des BTSC unter [info@btsc.de](mailto:info@btsc.de) oder Telefon 0531 799 6700 richten, da die Anzahl der Teilnehmer begrenzt ist. Die Öffnungszeiten der Geschäftsstelle sowie weitere Infos finden sich auf [www.btsc.de](http://www.btsc.de).

Wir wünschen viel Spaß!

# Hip-Hop Freestyle.Improvisation – Altersgruppe 7-12 Jahre

## BESCHREIBUNG

Hip-Hop Freestyle.Improvisation

... heißt nicht nur Choreographie tanzen, sondern gibt die Möglichkeit, Energie rauszulassen und sich auszudrücken. Freestyle steht dafür, sich mit viel Spaß nach Hip Hop Beats zu bewegen, gemeinsam mit anderen zu tanzen. In dieser Stunde können Grundlagen und Basistechniken kennengelernt werden.

Sofern es Spaß gemacht hat, kann es in der Gruppe am Montag von 17:00 - 18:00 Uhr – Saal 4 – weiter gehen!

## TRAINER DMITRY KOMIN

Seit insgesamt 9 Jahren tanzt Dmitry Komin:

*„ In den ersten 2 Jahren habe ich nur Breakdance getanzt und habe danach zu Hip-Hop gewechselt.*

*Seit 2010 bin ich Teilnehmer/Mitglied von russischen Mannschaft namens "Abzatscrew" - die Champion (2011) und vice-Champion(2012) von Russland ist und zum zweimaligen Halb-Finale der Hip-Hop-Weltmeisterschaft ("Hip Hop International") geschafft hat.*

*In dieser Zeit war Hip-Hop nicht nur ein Hobby von mir, sondern wurde auch noch zum Teil meines Lebens, zu meiner Leidenschaft und zu meinem Job.“*



## Kindertanzen – Altersgruppe 7 bis 12 Jahre

### BESCHREIBUNG

Rhythmus Spaß mit Sabrina – ein erstes Hineinschnuppern in die Welt der Standard- und lateinamerikanischen Tänze, ein wenig tanzen wie die Großen mit Cha Cha, Walzer und Salsa.

Mit dem Tanzen kann man nicht früh genug beginnen. Kinder, die bisher kein Interesse an sportlichen Aktivitäten gezeigt haben, haben oft über das Tanzen einen Einstieg in die Bewegung durch die Musik gefunden. Tanzvorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Einfach mal eine gute Möglichkeit, es beim Solo Tanz Tag auszuprobieren und vielleicht in der festen Gruppe für Kinder ab 7 Jahre – immer Mittwoch von 16:00 - 16:45 Uhr im Saal 1 – weiter zu machen.

### TRAINERIN SABRINA

Sabrina Janitschke, ehemalige Einzel- und Formationstänzerin im BTSC, ist seit September 2015 Trainerin der BTSC-Kids und mit großen Spaß im Einsatz.



# AROHA®

## BESCHREIBUNG

AROHA® ist ein rasanter Mix, hauptsächlich aus Haka (neuseeländischer Kriegstanz der Maoris), Kick-Elementen aus dem Kung Fu, Boxing und fließenden Bewegungen aus dem Tai Chi. Es findet ein ständiger Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung statt. Dabei gibt es starke und ausdrucksvolle sowie weiche und sinnliche Bewegungsabläufe im 3/4tel-Takt, der AROHA seine einzigartige Note gibt.

Während der gesamten Stunde bleiben die Bewegungen in einem leicht nachvollziehbaren Tempo und gehen fließend ineinander über. Dadurch wird dem/der Einsteiger(in) die Möglichkeit gegeben, sofort an dem Kurs teilnehmen zu können. Die Musik wird speziell für den Kurs komponiert und fördert die außergewöhnliche Atmosphäre.

AROHA soll Emotionen ansprechen, ist ein sinnliches Workout, bei dem der Körper gespürt werden kann und gibt durch das Ausagieren von Aggressionen und unmittelbarer negativer und positiver Emotion der eigenen Lebensenergie neuen Raum. Es entsteht das Prickeln auf und unter der Haut, womit sich die Kursteilnehmer(innen) aus der Reserve locken lassen! AROHA gibt die Möglichkeit einen selbstbewussten Geist zu entwickeln und vor allem wieder empfinden zu lernen.

## RICHARD HÖHFELD

Nach einigen Neuseelandaufenthalten blieb ein Teil seines Herzens dort. Ein Zufall wollte es, dass er auf AROHA® aufmerksam wurde. Das von Bernhard Jakszt entwickelte Programm begeisterte ihn so, dass er nach erfolgreicher AROHA® Instruktor Grundausbildung im Jahr 2007, den ersten AROHA®-Kurs anbot. Mittlerweile ist er AROHA® Advanced-Trainer, KAHA Instruktor und besitzt die Übungsleiter B "Sport in der Prävention" Lizenz / DOSB, unterrichtet in verschiedenen Sportvereinen, für die VHS Braunschweig und der Wolfsburg AG.



Aktuell trifft man ihn als Trainer montags von 19:00 – 20:00 Uhr und mittwochs von 18:00 – 19:00 Uhr in den Räumlichkeiten des Braunschweiger TSC.

# Bollywood – Tanz mit mir, um Bollywood-Tanzformen und Stile zu erkunden!

## BESCHREIBUNG

Wer kennt sie nicht, die schrill bunten Musikfilme aus Indien? Die großzügigen Sets, Produktionswert oder extravagante Kostüme sind faszinierende Faktoren. Der größte Anteil der Bollywood-Fans besteht aus Nicht-Indern, die von der exotischen Darstellung fasziniert sind.



Bollywood ist eigentlich kein einheitlicher Tanzstil, sondern die Vermischung der verschiedensten indischen Tanzstile.

Vom klassischen Indischen Tanz, über Hip Hop bis Jazz Dance – beim Bollywood-Tanz trifft die östliche auf die westliche Kultur. Schnelle Drehungen, schlängelnde Bewegungen bringen die Tänzer ins Schwitzen. Jede Handbewegung, jeder Augenaufschlag, jedes Lächeln hat seine eigene Bedeutung und beschreibt die Schönheit von Bollywood Tanz.

## TRAINERIN: SPANDANA GANLOORI

Ein neues Gesicht im BTSC : Spandana Ganloori

*„Bollywood tanze ich seit meiner Kindheit. Ich verfüge über mehrjährige Auftrittserfahrung und habe zahlreiche Auftritte von Kindheit an vor indischem Publikum absolviert.*

*Mein allererster Auftritt in Braunschweig war bei unserem Diwali Fest in 2015. Als Ausschussmitglied bei unserem indischen Familien-Verein trete ich jedes Jahr bei unserer Familienfeier auf der Bühne auf und choreografiere den Kindertanz.*

*Mein erster Auftritt vor deutschem Publikum war bei der Kultur Nacht Braunschweig im Juni 2017 im BTSC!!“*

Authentischer geht es also nicht, als Bollywood direkt aus Indien kennen lernen zu können!

# KAHA®

## BESCHREIBUNG

Kaha® ist inspiriert vom Taiji, Kung Fu, dem Haka (traditionelle ausdrucksstarke Bewegungen der Ureinwohner Neuseelands) und dem klassischen Yoga.

Kaha ist

- ◆ mobilisierend fordernd und für den Geist beruhigend,
- ◆ kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen,
- ◆ ist von jedem Teilnehmer und in jedem Alter durchführbar, besonders hinsichtlich der Koordination, Konzentration und muskulären Voraussetzungen,
- ◆ gibt innere Ruhe und Gelassenheit

## TRAINER RICHARD HÖHFELD

Nachdem er AROHA® schon seit vielen Jahren engagiert und erfolgreich als Trainer unterrichtet, entdeckte er zusätzlich Kaha für sich und ist seit Juni 2016 als Kaha Instruktor lizenziert.





# Orientalischer Tanz

## BESCHREIBUNG

Orientalischer Tanz ist für alle Frauen gedacht, die Spaß daran haben, sich zu orientalischen Klängen fit zu halten - unabhängig von der Figur und Alter. Denn, der orientalische Tanz (Bauchtanz) ist der weiblichste aller Tänze und gleichzeitig Balsam für die Seele.

Orientalisch Tanzen bedeutet Lebensfreude. Durch die weichen, fließenden Bewegungen des orientalischen Tanzes werden auf ganz natürliche Weise die allgemeine Kondition, Körperhaltung und Beweglichkeit trainiert, Bauch, Becken – und Rückenmuskulatur gefestigt. Körper, Geist und Seele erhalten neue Impulse.

Voraussetzungen für diesen Workshop gibt es keine, außer gute Laune und bequeme Trainingskleidung.

Wenn vorhanden, bitte ein Tuch (Schal, Schleier, o.ä.) zur Unterstützung der Bewegungen mitbringen.

## TRAINERIN ELKE HOOG ("BELLA")

Bella – Solotänzerin, Dozentin und Choreografin – begann ihre Tanzkarriere mit Turniertanz in Standard und Latein. Sie wurde in verschiedenen Tanzsportarten, Musical und Geige ausgebildet. Während der Musicalausbildung bei dem amerikanischen Musicalstars Gillian Scalici und John Baer in Hamburg entdeckte sie ihre Liebe zum orientalischen Tanz. Sie ist als Solo-Tänzerin bekannt für ihren leidenschaftlichen und temperamentvollen Tanzstil. Durch ihre publikumsnahe Ausstrahlung, ihren mitreißenden und faszinierenden Tanz verbindet sie die Kulturen von Orient und Okzident.





# Solo Vintage Jazz Dance – Basic

## BESCHREIBUNG

Solo Vintage Jazz und Lindy Hop entstanden in den 20er und 30er Jahren und werden vor allem zu Swing Musik getanzt. Sie drücken die Lebensfreude dieser Zeit aus. Die wichtigsten Merkmale sind Individualität, Kreativität, Rhythmus, Freiheit in der Interpretation und den Bewegungen. Solo Jazz Tänzer entwickeln einen einzigartigen eigenen Stil, der sich nach und nach immer weiter entwickelt. Lindy Hop-Tänzer können die Figuren durchaus in ihren Tanz integrieren, so dass sich dadurch das eigene Repertoire vergrößert. Fast nebenbei steigert sich die eigene Fitness.

Man sagt, dass Solo Jazz Tänzer in einen Dialog mit der Musik treten, mit ihr kommunizieren. Zeit, das mal auszuprobieren, oder? Wir zeigen, wie es geht und vermitteln die Grundlagen des Vintage Jazz und wie man diese Schritte variieren kann.

Bitte unbedingt flache Schuhe mit sauberer Sohle mitbringen, mit der man gut gleiten und drehen kann. Bequeme Kleidung ist ebenfalls wichtig.

## TRAINERIN NIKOLETH NEMETH

Lindy Hop faszinierte Nikolett Nemeth schon zu Unizeiten. Nachdem es sie nach Braunschweig verschlug, wurde sie Teil der Dance 'n' Swing Company, der Lindy Hop Breitensportgruppe im BTSC. In den letzten Jahren widmete sich Nikolett anderen sportlichen Aktivitäten und ist nun zurück zu der ursprünglichen tänzerischen Leidenschaft, dem Lindy Hop in der Ausprägung im Solo Vintage Jazz Dance, den sie gemeinsam mit Petra Engel-Höhfeld seit Herbst 2017 etabliert.



# Solo Vintage Jazz meets Burlesque

## BESCHREIBUNG

Zwei völlig unterschiedliche kontrastreiche Tanzstile aus der legendären Jazz- und Swing-Ära werden zusammengemischt und lassen bei näheren Betrachtung durchaus viele Gemeinsamkeiten erkennen.

Solo Vintage Jazz steht für Individualität, Kreativität, Rhythmus, Freiheit in der eigenen persönlichen Interpretation und für Lebensfreude.

Burlesque ist Spiel, in eine andere Haut schlüpfen, Kommunikation mit dem Körper, gilt als frech, witzig-ironisch und nimmt Bewegungsmuster aus dem Jazz Dance auf.

Kombiniert man das Ganze noch mit kleinen unterstützenden Fitnessübungen am Stuhl, ergibt sich eine Menge fröhlicher Tanzspaß. Inspirierende Musik der 30er und 40er Jahre runden das Ganze ab.

Bitte mitbringen: Bewegungsfreundliche Kleidung und Schuhe, ohne stumpfe Sohlen.

## TRAINERIN PETRA ENGEL-HÖHFELD

Schon „irgendwie immer“ gehörte Tanz zu ihrem Leben dazu: Jazz Dance, Jazz Gymnastik, Zumba, Aroha, Orientalischer Tanz oder die 10 Tänze. Seit 1999 liegt ihr Schwerpunkt im Tanz auf Lindy Hop.

Sie ist Gründungsmitglied der Breitensportgruppe Dance 'n' Swing Company und gehört seit vielen Jahren zum Lindy Hop-Trainer Team im BTSC, verfügt über die Übungsleiter-C Lizenz Breitensport /DOSB.

Lindy Hop als Solo Vintage Jazz Dance neu im BTSC etablierte sie gemeinsam mit Nikolett Nemeth im Herbst 2017.



## Kontaktinformationen

### Braunschweiger Tanzsport Club e.V.

Böcklerstraße 219

38102 Braunschweig

Telefon : 0531 - 799 67 00

Telefax : 0531 -799 67 03

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

E-Mail : [info\(at\)btsc.de](mailto:info(at)btsc.de)



### Facebook

<https://de-de.facebook.com/Braunschweiger-Tanz-Sport-Club-eV-100858070043151>

<https://de-de.facebook.com/Dance-n-Swing-Company-Braunschweig-188721657880659>

### IMPRESSUM

Herausgeber: Braunschweiger Tanzsport Club e.V.

Redaktion : Petra Engel-Höhfeld, Richard Höhfeld

Idee und Konzept : Petra Engel-Höhfeld

Graphische Umsetzung : Dr. Lars Ostermann

### Copyright

Alle Texte und Bilder sind urheberrechtlich geschützt. Die Übernahme oder der Nachdruck der Inhalte bedarf der Zustimmung des Herausgebers bzw. des Rechteinhabers.