

1.) Skip the Beat

Wer Lust hat, sich einmal so richtig zu rhythmischer Musik auszupeinern, der sollte sich schleunigst zu Nikolett Nehmet begeben. Jeden Donnerstag von 18:15 bis 19:15 Uhr wackeln in Saal 4 während ihres Kurses „Skip the Beat“ die Wände!

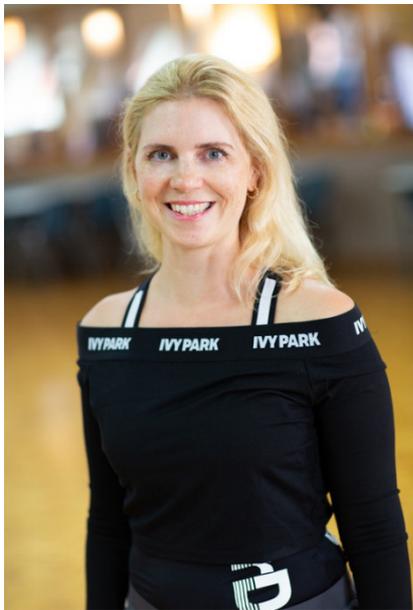
Was genau ist Skip The Beat?

Skip The Beat vereint Tanzen und Fitness für jeden ganz persönlich! Tanzelemente von zahlreichen Tänzen werden mit Fitnessübungen zu vielseitiger Musik rhythmisch ausgeführt, sodass ein Lied meistens 2-3 Übungen enthält. Pause gibt es nur zwischen zwei Liedern. Die Musik ist mitreißend, motivierend und vor allem fast immer bekannt. Das ermöglicht den TeilnehmerInnen, sich nicht auf die Anstrengung, sondern auf die Musik zu konzentrieren.

Wieso gerade diese Sportart?

Sport/Fitness pur finde ich sehr eintönig und schwunglos. Ein bewusster Mensch macht aber Sport für die Gesundheit und für das gute Gefühl für nach dem Sport. Dadurch muss man den inneren Schweinehund überwinden! Aber wenn das Workout schon Spaß macht, kommst du automatisch, ohne Anstrengung zum Kurs und fühlst dich schon beim Kurs großartig – weil die Musik und der Tanz dabei sind. Tanzen macht halt glücklich!

Übungsleiterin Nikolett Nehmet



(Bild: Michael Steffan)

2.) Lindy Hop

Seit 1999 wird im Braunschweiger TSC e.V. Lindy Hop getanzt. Der Spaß an der Bewegung zur Musik steht dabei im Fokus. Das ist der Charakter des Tanzes, der locker und leicht aussieht. Es ist pure Lebensfreude, die jeden Tänzer beim Lindy Hop packt. Lindy Hop lebt von der tänzerischen Interpretation der Musik und folgt damit dem musikalischen Vorbild des Swing. Dadurch ist er so

ganz anders als andere Tänze. Die Trainerpaare der Dance 'n' Swing Company geben erfolgreich das Lindy Hop Training für unterschiedliche Level.

Das Training findet wöchentlich dienstags von 19:30 bis 22:00 Uhr in Saal 1 statt.

Was genau ist Lindy Hop Dance?

Petra: Im Unterschied zu vielen Standardtänzen lebt Lindy Hop vom Improvisieren, von der Musikinterpretation und vom Austausch verschiedener Bewegungsideen während des Tanzes. Zudem liefert Lindy Hop einen enormen Fitness Charakter, da er oft nach sehr schneller Musik getanzt wird, Sprünge und akrobatische Elemente beinhaltet.

Lars: Lindy Hop ist ein Tanzstil, entstanden in den 30er Jahre in den USA. Jive, BoogieWoogie, Rock'n'Roll und auch der Hip Hop haben sich aus dem Lindy Hop heraus entwickelt. Man tanzt ihn energiegeladen, sportlich, frech oder auch ruhig.

Wieso gerade diese Sportart?

Petra: Lindy Hop ist einzigartig in seinem Charakter. Das fasziniert und begeistert mich. Die Stile sind so unterschiedlich: Social Dance, sportlich oder auch durchaus frech, witzig. Jeder kann seinen Lieblingsstil finden.

Lars: Die Swing Musik, zu der Lindy Hop getanzt wird, ist genial

Übungsleiter Petra Engel- Höhfeld und Dr. Lars Ostermann



(Bild: Michael Steffan)

3.) Solo Vintage Jazz Dance

Solo Vintage Jazz Dance ist ein neues (Tanz-)Konzept, das von den Trainerinnen Petra Engel-Höhfeld und Nikolett Nemeth unterrichtet wird.

Was ist Solo Vintage Jazz Dance?

Solo Vintage Jazz Dance ist so etwas wie Lindy Hop für Solo Tänzer. Sofern man keinen Tanzpartner hat, macht das nichts, tanzen geht immer. Die Solo Variante hat man übrigens schon in den 30iger Jahren getanzt. Allerdings ist unser Tanzkonzept etwas Besonderes und nicht nur auf Figuren tanzen lernen ausgerichtet. Das reicht uns nicht. Wir bieten unseren Teilnehmern vorbereitende kleinere Fitnessübungen an, so dass die körperlichen Voraussetzungen immer besser werden, solo mit großem Spaß zu tanzen. Außerdem ist es uns wichtig, mit der ganzen Gruppe etwas gemeinsam zu tanzen oder auch zu performen. Wir sind „alterslos“ – bei uns kann jede Altersgruppe mitmachen.

Wieso gerade diese Sportart?

Oft ist kein Tanzpartner parat, wenn man gerne tanzen möchte. Solo Vintage Jazz Tänzer haben das Problem nicht. Außerdem gibt es ein Phänomen, das sich immer wieder bei Partys beobachten lässt. Vintage Jazz Dance Tänzer bleiben nicht lange alleine auf der Tanzfläche. Hat erst einmal einer angefangen, finden sich schnell weitere Tänzer dazu ein. Gemeinsamer Spaß ist garantiert. Außerdem bietet die Jazz Musik unendliche Möglichkeiten, sich tänzerisch zu bewegen.

Übungsleiterinnen: Petra Engel-Höfeld und Nikolett Nehmet



(Bild: Petra Engel-Höfeld)

4.) Capoeira for Kids

Capoeira ist eine Entdeckungsreise mit Spaß, Tanz, Musik und Kampf in der Gruppe. Die aus Brasilien stammende Kampfsportart, hat in den letzten Jahren immer mehr an Popularität gewonnen. Es ist jedoch kein Kampf, wie Boxen oder Karate. Es zählt nicht nur, sondern die Reaktion auf die Aktion. Spielerisch werden Fähigkeiten erlernt. Ganz wichtig ist das Miteinander in der Gruppe.

Übungsleiter: Marcelo Olvis Rojas Salazar



(Bild: Marcelo Olvis Rojas Salazar)

5.) Aroha

Was genau ist AROHA?

AROHA ist ein rasanter Mix, hauptsächlich aus Haka (neuseeländischer Kriegstanz der Maoris), Kick-Elementen auch 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.

Wieso gerade diese Sportart?

Durch die Reisen nach Neuseeland ist dort ein Teil meines Herzen zurück geblieben. Wenn ich AROHA unterrichte, kann ich dorthin zurückkehren.

Übungsleiter: Richard Höfeld



(Bild: Petra Engel-Höhfeld)

6. Kaha

KAHA heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „energiegeladen“, wurde von Bernhard Jakszt mit Unterstützung von Simone Müller, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern entwickelt.

Wer nach einem stressigen Arbeitstag neue Energie und die Ruhe in sich selbst sucht, ist bei Richard Höhfeld und seinem Kaha-Kurs gut aufgehoben.

Was genau ist 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

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

Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren- eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe.

Die Musik stammt von Bands hauptsächlich aus Neuseeland, Samoa und Hawaii. Sie verstärkt die Emotionen und Motivation.

Übungsleiter: Richard Höfeld



(Bild: Michael Steffan)

7.) Standard- und Lateintänze

Aus dem Welttanzprogramm sind die Standard- und Lateintänze die wohl Bekanntesten.

Die Standardtänze umfassen die Schwungtänze, der Walzer und Foxtrott Familie sowie dem Tango und zeichnen sich besonders durch fließende Bewegungen und engem Körperkontakt aus, der für die wortlose Kommunikation im Tanzpaar von großer Bedeutung ist.

Alle lateinamerikanischen Tänze thematisieren die Paarbeziehung auf unterschiedliche Art und Weise. Die Tänzer haben nicht das Ziel in ihrer Bewegung als Paar eins zu werden, sondern durch abwechselnde Aktionen für das Publikum sichtbar zu kommunizieren und dieses auch mit einzubeziehen.

Beim Tanzsport wird Tanzen als Sportart ausgeübt, welches mehr Möglichkeiten bietet, die unterschiedlichen Tänze in Ihrer Charakteristik und Ausdrucksweise darzustellen und somit für den Zuschauer und auch für die Tänzer selber, attraktiver zu gestalten. Aus dem Fernsehprogramm Let's Dance ist der Tanzsport in seiner Faszination auch für das breite Publikum sichtbar und bekannter geworden.

Unsere erfolgreichen Jugendpaare werden ihr Können auf der BTSC Bühne präsentieren.



(Bild: Braunschweiger TSC)



(Bild: Blanka Müller- Winterscheid)

8.) Renata und Valentin Lusin

Autogrammstunde

Über Renata und Valentin Lusin:

Valentin geboren in St.-Petersburg. Renata , geboren in Kazan. Valentin und Renata tanzen seit 16 Jahren zusammen. Sie starten für den TD Tanzclub „Rot-Weiß“ Düsseldorf.

Mit dem Tanzen hat Renata mit 10 Jahren und Valentin mit 8 Jahren angefangen. Als Renata nach Deutschland kam um zu studieren lernte sie Valentin kennen. Es war Liebe auf den ersten Blick sowohl für den Partner, als auch für den Tanzsport

Bereits der Anfang ihrer gemeinsamen tänzerischen Karriere wurde mit hohen Titeln, u.a. Deutsche Jugendmeister in Standard und in Kombination gekrönt.

Sie sind Deutsche Meister über 10- Tänze. Gleichzeitig waren Sie Finalisten der EM und WM über 10 Tänze.

Finalisten vieler Weltranglisten Turniere, World Cup und EU Cup Sieger. Seit dem Jahr 2013 konzentrieren sie sich mehr auf Standard Disziplin und Show Dance (früher Kür) genannt. Und es gelangt den beiden direkt im ersten Jahr, den Vize Weltmeister Titel in Peking zu gewinnen mit dem Titel „Spirit of Life“ (**diese Kür präsentierten die beiden am 11 Mai 2018 live im Fernsehen bei Let's Dance Show auf RTL**)

Diesen Titel erkämpften sie sich auch im Jahr 2016 in China (Chengdu) mit ihrer Kür „Lacrimosa“.

Zu ihren sportlichen Zielen zählt vor einigem der Wunsch, so weit wie möglich nach vorne zu kommen, Deutschland auf Welt- und Europameisterschaften erfolgreich zu vertreten, als auch sich tänzerisch qualitativ immer weiter zu entwickeln.

Am 3 November 2018 findet die Weltmeisterschaft 10 Tänze in Portugal statt. Dort möchten Valentin und Renata mindestens ein Treppchen Platz holen.

Um diese hohen Ziele zu verwirklichen, trainieren die Beiden sehr hart, 3 bis 4 Stunden am Tag, verbessern mit Hilfe erfahrener weltberühmten Trainer kontinuierlich ihre Kondition und Tanztechnik. Valentins Stärken - Musikalität und Emotionalität - sowie Renatas Ausstrahlung und Persönlichkeit wecken die Begeisterung des Publikums bei internationalen und nationalen Wettbewerben und tragen sicher zum Erfolg bei.

Renata ließ ihr Abitur in Deutschland anerkennen und hat ihr Studium in BWL an der Heinrich-Heine-Universität in Düsseldorf erfolgreich abgeschlossen. Auch Valentin studiert Lehramt auf Gymnasien an der Universität zu Köln und der Deutschen Sporthochschule.

Am 30 Mai 2014 heirateten die Beiden im wunderschönen „Schloss Dyck „

Im November 2017 wechselten die beiden zu den Professionals und sicherten am 9 Dezember 2017 direkt eine Bronzemedaille bei der Weltmeisterschaft im Showdance Standard in Wien.

Dazu sind sie am 3 März 2018 Deutsche Meister über 10 Tänze geworden. Somit sind sie **amtierende Deutsche Meister über 10 Tänze bei den Profis.**

- **Seit 2018 haben die beiden die höchste Trainer A Lizenz und die Wertungsrichter A Lizenz**

2018 nehmen sie an der elften Staffel der RTL-Tanzshow „Let's Dance „ teil. Renatas Partner ist Jimi –Blue Ochsenknecht und Valentins Partnerin ist Charlotte Würdig.

2019 nehmen sie an der zwölften Staffel der RTL-Tanzshow „Let’s Dance“ teil. Renatas Partner ist Jan Hartmann. Valentin wird mit Ella Endlich Vize-Dancingstar.

Wichtigste Erfolge:

- 2 fache Deutsche Meister über 10 Tänze in der Hauptgruppe
- Sieger der EU- Meisterschaft über 10 Tänze
- Finalisten der Europa – und Weltmeisterschaft über 10 Tänze in der Hauptgruppe
- Mehrfache Deutsche Jugendmeister
- 5- Fache Finalisten der Weltmeisterschaft Kür Standard in der Hauptgruppe
- 2 Fache Vizeweltmeister in der Kür (Showdance) Standard in China
- Bronze Medaillengewinner bei der Weltmeisterschaft in der Kür Standard im Jahr 2017 bei den Professionals
- Let’s Dance Profis 2018 auf RTL
- Let’s Dance Profis 2019 auf RTL



(Bild: Renata und Valentin Lusin)

„Lets Dance“ Aktion mit der A- Formation des Braunschweiger TSC

Das Publikum wird aufgefordert Teil des Braunschweiger Lets Dance zu werden! Erlernen sie mit Hilfe unserer Tänzer und Tänzerinnen der A-Formation des Braunschweiger TSC eine kleine Figurenkombination und zeigen sie diese vor unserer Jury, bestehend aus und Renata und Valentin Lusin!

Jeder kann tanzen!