

Die Dozenten

Ernst Voigt

Neben seiner Tätigkeit als Choreograph und Musicaldarsteller ist er auch Trainer, Lizenzausbilder und weltweiter Workshopdozent in den verschiedensten Tanz- und Bühnendarstellungen. Seine tänzerischen Ausbildungen: 9 Jahre Ballett / Stuttgart | Jazz- und Steptanz / New York City Dance School Stuttgart | Musical-Stage School / Hamburg | Modern und Hip Hop / Züricher Tanztheater | C- und B-Lizenzen im karneval. Tanzsport sowie Tanz u. Gymnastik / Turnen. Mehrfacher Süddeutscher, Deutscher- und Europameister im karnevalistischen Tanzsport, mehrfacher Deutscher Meister, sowie Europa- und Weltmeister im Showdance der Paare, erhielt den Grammy Award vom ADTV und wurde Dritter beim Deutschen Choreographenpreis 2007.



Jana Pruß und Luana Kristin Greßler

Jana wurde das Tanzen bereits in die Wiege gelegt, denn auch ihre Eltern haben früher einmal getanzt. Somit war sie von klein auf immer dabei und fing sehr früh an in der Gruppe und auch als Tanzmariechen zu tanzen. Mit 15 Jahren wechselte sie den Verein. Seitdem ist sie bei den Roten Husaren Neuenkirchen zuhause. Zunächst als Tänzerin holte sie sowohl in der Gruppe als auch in der Disziplin Tanzpaar viele Erfolge (Garde - DM 2006-2009, Tanzpaar - Norddeutscher Vizemeister 2005). Seit 2013 ist Jana nun als Trainer tätig. Im Trainerteam ist sie für die Solisten und die Ü15 verantwortlich. Auch hier durfte sie schon so manchen Erfolg mit nach Neuenkirchen nehmen (Garde - DM 2015-2018, Mariechen mehrere Meistertitel, sowie Treppchenplätze auf den Endturnieren). Als examinierte Physiotherapeutin und sektorale Heilpraktikerin versucht Jana nicht nur ihre Erfahrung als Trainerin weiterzugeben, sondern auch die durch ihren Beruf. Als Unterstützung ist Luana Kristin Greßler dabei. Sie ist Tanzmariechen bei den Roten Husaren und ein fester Bestandteil des Ü15 Teams. Ihre größten Erfolge sind der Titel Norddeutsche Vizemeisterin 2018 und 4. Platz 2018 auf der Deutschen Meisterschaft 2018.



Saskia Balling

Saskia Balling oder auch bekannt als Saskia Lehmann tanzt schon ihr ganzes Leben lang. Sie leitete und trainierte selbst einen Tanzverein in ihrer Heimat in Sachsen-Anhalt. Dabei durchlief sie fast alle Tanzrichtungen, bis sich ihr Hauptaugenmerk im Showtanzbereich fand. Seit 2011 ist sie fester Bestandteil der Soul City Dancers und der dazugehörigen Tanzschule The Arts. Hier unterrichtet sie Jazz-Klassen und ist im Trainerteam der Showtanzformationen. Als Ärztin kann sie ihr Wissen um Anatomie und Körperfunktionen perfekt im Training anwenden. Seit vielen Jahren ist sie als Dozentin für Tanz und tanzmedizinische Workshops und Schulungen tätig.



Trainerteam Harsewinkel

Unser Trainerteam besteht neben unserer Cheftrainerin Dani aus tatkräftigen, motivierten und engagierten Trainerinnen. Die Erfolge sprechen wohl für sich. 39x Platz 1, 38x Platz 2 und 39x Platz 3 bei den Deutschen Meisterschaften, ausgebildet C- und B-Lizenz-Trainer sowie Tanzpädagogen. Jedoch steht auch bei uns an erster Stelle der Spaß und der Zusammenhalt. Sie haben immer ein offenes Ohr für jeden Tänzer, lieben die Herausforderung aus vielen Individuen ein herausragendes Team zu bilden und entwickeln gemeinsam tolle Choreografien. Und an diesem Wochenende gibt dieses erfolgreiche Team ihr Wissen gerne an euch weiter.



Harsewinkeler Tanztage 2024

- Datum:** 25. und 26. Mai 2024
- Veranstaltungsort:** Mehrzwecksportzentrum
Prozessionsweg 2/2a | 33428 Harsewinkel
- Beginn/Ende:** Die Kurse laufen an beiden Tagen jeweils von 9.00 - 17.45 Uhr
- Dozenten:** Ernst aus Mannheim
Jana aus Neuenkirchen
Saskia aus Fürth
Trainerteam Harsewinkel
- Kurspreis:** 9,- Euro pro Kurseinheit (pro Person)
- Tagesticket:** 68,- Euro für 8 Kurseinheiten eines Workshop-tages (pro Person). Bitte einzeln buchen.
- Gruppen:** Ab 30 gebuchten Kursen 5% Rabatt
- Bezahlung:** Wir bitten um Überweisung im Voraus bis zum bis 22.05.2024. Nachbuchungen sind auch vor Ort noch möglich!
Es werden nur Anmeldungen mit eingegangener Überweisung berücksichtigt!
- Überweisung:** Volksbank eG
IBAN: DE94 4126 2501 6823 1980 01
BIC: GENODEM1AHL
Bei der Überweisung bitte die laufende Nummer des Teilnehmers angeben.
Diese Nummer erhält jeder Teilnehmer nach Anmeldung per Mail.
- Verpflegung:** Der Veranstalter sorgt an beiden Tagen für eine Auswahl an sportlichen Speisen und Getränken (wie immer: natürlich sehr günstig!)
- Kurskarten:** Die Kurskarten mit Euren gebuchten Kursen erhaltet ihr am jeweiligen Kurstag bei der Anmeldung.
- Hinweis:** Zutritt zu den Kursen nur mit Kurskarte. Gilt auch für Trainer, Zuschauer oder Eltern
- Anmeldung:** www.tanzsportgarde-harsewinkel.de
- Kontakt:** workshop@tanzsportgarde-harsewinkel.de

Wichtige Infos: von 9.00 - 09.45 Uhr gibt es das kostenlose Aufwärmprogramm mit Ernst Voigt für jeden, der Lust hat!



Harsewinkeler Tanztage 2024

am 25. und 26. Mai 2024

Gardetanz
Freestyle
Showdance
Musical-Dance
Akrobatik

u.v.m.



Der Kursplan für Samstag und Sonntag

Infos + + Infos + + Infos + + Infos + + Infos + + Infos + + Infos + + Infos	
Kurspreis:	9,- Euro pro Kurseinheit (pro Person)
Tagesticket:	68,- Euro für 8 Kurseinheiten eines Workshoptages (pro Person)
Gruppen:	Ab 30 gebuchten Kursen 5% Rabatt
Anmeldung:	www.tanzsportgarde-harsewinkel.de Es werden nur Anmeldungen mit eingegangener Überweisung berücksichtigt!
Kontakt:	workshop@tanzsportgarde-harsewinkel.de

Zeit	Halle A (MZH)	Kurs	Halle B (Dreifachturnhalle)	Kurs	Halle C (Dreifachturnhalle)	Kurs	Halle D (Gym)	Kurs
9.00 - 9.45	9.00 - 9.45 Uhr: Begrüßung und kostenloses Aufwärmprogramm mit Ernst Voigt							
	Kursbeschreibung - Dozent	Sa So	Kursbeschreibung - Dozent	Sa So	Kursbeschreibung - Dozent	Sa So	Kursbeschreibung - Dozent	Sa So
10.00 - 10.45	Vertanzen von Schwierigkeiten Verschiedene Beispiele und Möglichkeiten von Schrittkombinationen vor und nach einer gezeigten Schwierigkeit Ernst Voigt	A1 A9 9 Euro	Garde & Solisten Beweglichkeit Warm up ist eins, die richtige Dehnung für einen perfekt ausgeführten Tanz etwas anderes, hier lernt ihr, wie ihr richtig beweglich werdet Für Tänzer und Trainer Team Harsewinkel	B1 B9 9 Euro	Bogengang- und Bogengangvariation Bogengang und effektvolle Variationen, sowie Verbesserung der Technik Für Tänzer und Trainer Jana Pruß	C1 C9 9 Euro	Commercial Jazz Moderner Jazz-Stil. Heutzutage genutzt in Musikvideos und in vielen Bühnenshows. Hier passen die Lyrics auf individuelle Art und Weise in die Choreographien Saskia Balling	D1 D9 9 Euro
11.00 - 11.45	Humoristischer Schautanz Schrittkombinationen und Ideen für den perfekten Schautanz. Ihr erlernt neue Elemente und Ideen für euren perfekten Tanz inkl. einer kleinen Choreo und das Ganze wird auch noch lustig Ernst Voigt	A2 A10 9 Euro	How-to-get-fit! Ein exemplarisches Konditionstraining für die tanzspezifische Kraft und Ausdauer und einen robusten Tänzerkörper Saskia Balling	B2 B10 9 Euro	Rad und Vorbereitung freies Rad Hier geht's rund um das Rad. Wie ist die richtige Technik für ein sauberes Rad? Hier erlernst du alle Techniken und die Vorbereitung für das freie Rad Für Tänzer und Trainer Team Harsewinkel	C2 C10 9 Euro	Solisten Dance-Mix Eine anspruchsvolle Schrittkombination mit Drehungen und Sprüngen besonders für Solisten und Tanzpaare Jana Pruß	D2 D10 9 Euro
12.00 - 12.45	Gardetanz for Kids Hier geht's nur um die kleinen Tänzer und ihre Trainer. Tanz und Choreographie Ernst Voigt	A3 A11 9 Euro	Jazz Dance Basics Perfekt für deinen Schautanz mit den typischen Elementen des Jazz Dance, Isolationsbewegungen, schnelle Bein und Fußbewegungen Saskia Balling	B3 B11 9 Euro	Freies Rad - Fortgeschrittene Voraussetzung ist ein gut ausgeführtes Rad, rechts und links und eingesprungen. Hier geht's dann um die weitere Vorbereitung und weitere Übung für das freie Rad. Für Tänzer und Trainer Jana Pruß	C3 C11 9 Euro	Kraftvoll ans Ziel Wie komme ich schnell und effektiv an mein Ziel? Hier findet ihr die richtigen Übungen für einen starken Körper. Kräftigung der Beine und Füße bis hin zur geraden Körperhaltung. Team Harsewinkel	D3 D11 9 Euro
13.00 - 13.45	Showdance Perfekt für jeden Schautanz. Mischung aus verschiedenen Tanzstilen zur Unterhaltung des Publikums. Effektvolle Choreographie, tolle Musik und ganz viel Ausdruck. Ernst Voigt	A4 A12 9 Euro	Rope Skipping – Springseil Fitness Trainiert Ausdauer, Kraft, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Ob Seilspringen überkreuz, einbeiniges Seilspringen mit Beinwechsel oder Springseil-Jumping-Jacks – hier abgestimmt auf unseren Tanzsport Team Harsewinkel	B4 B12 9 Euro	Verletzt - Was nun? Verletzungen passieren, aber wie sollten wir damit umgehen? Erste Hilfe im Training: Wie können wir vorbeugen? Und wie geht es dann weiter? Saskia Balling	C4 C12 9 Euro	Jugend Marschtanz Wie gehe ich hier richtig vor? Was mach ich zuerst, worauf sollte man achten und was ist das richtige Lerntempo für die Kids? Team Harsewinkel	D4 D12 9 Euro
14.00 - 14.45	Schrittkombination Gardetanz abwechslungsreiche, außergewöhnliche und dynamische Schrittkombi mit Raumrichtungswechsel, Arm- und Kopfbewegungen Ernst Voigt	A5 A13 9 Euro	Nicht einfach nur Spiele Du willst dein Training abwechslungsreich gestalten und gleichzeitig die Teamfähigkeit fördern, die Koordination, Konzentration, Kraft, Ausdauer und Fitness verbessern? Dann wird ab jetzt gespielt Team Harsewinkel	B5 B13 9 Euro	Freier Bogengang Voraussetzung ist ein gut ausgeführter Bogengang vorwärts. Hier geht's dann um die Vorbereitung und weitere Übung für den freien Bogengang Jana Pruß	C5 C13 9 Euro	Resilienz im Sport - Was ist das? Mehr Leistung durch Resilienz, Mentale Stärke, Misserfolge akzeptieren, Widerstandskraft trainieren, Selbstwirksamkeit erleben....Theorie und Praxis Für Trainer, Eltern und Ü15 Tänzer ab 18 Team Harsewinkel	D5 D13 9 Euro
15.00 - 15.45	Choreographie Gardetanz Eine effektvolle, harmonische und anspruchsvolle Choreographie mit typischen Gardeelementen verschmelzen lebendig und harmonisch mit der Musik Ernst Voigt	A6 A14 9 Euro	Dance-Mix Show for Kids Bunter Mix für die Kids in eurem Schautanz. Pfiffiger, origineller und neue Tanzchoreographie, der auch bestimmt in deinen Schautanz passt Saskia Balling	B6 B14 9 Euro	Sprungkrafttraining im Tanzsport Egal ob Garde- oder Schautanz - dieser Kurs richtet sich an alle, die in ihrem Tanz Sprünge einbauen möchten oder ihr Wissen übers Sprungkrafttraining vertiefen wollen. Jana Pruß	C6 C14 9 Euro	Salsation Das Training aus Salsa und Dance-Elementen verbindet Tanz + Workout + lyrischen Ausdruck. Soll heißen: Fühle, was du tanzst! Team Harsewinkel	D6 D14 9 Euro
16.00 - 16.45	Schrittkombination Solisten Brandaktuelle neue Schrittkombi besonders geeignet für Tanzpaare und Solisten. Beliebig kombinierbar und mit Drehungen und Sprüngen Ernst Voigt	A7 A15 9 Euro	Musical Dance Kombination Schauspiel und Tanz. Zu bekannten Musicals werden abwechslungsreiche und temporeiche Choreografien vertanzt Saskia Balling	B7 B15 9 Euro	Training mit Hilfsmitteln Yoga Blöcke, Thera-Band, Kurzhantel, Faszienrolle, Loop-Bänder - alles um dein Training abwechslungsreich und effektiv zu gestalten Team Harsewinkel	C7 C15 9 Euro	Schrittkombination Gardetanz abwechslungsreiche, außergewöhnliche und dynamische Schrittkombi mit Raumrichtungswechsel, Arm- und Kopfbewegungen Jana Pruß	D7 D15 9 Euro
17.00 - 17.45	Gardetanz „Have Fun“ Choreographie, Schritte, Bewegungen und Besonderheiten für deinen super Auftritt und das Ganze zur außergewöhnlicher Musik Ernst Voigt	A8 A16 9 Euro	Jetzt wird's sexy Jazz Mix für deinen Schautanz, aber jetzt wird es hier aufregend, sinnlich und reizvoll. So wird deine Show zum perfekten Hingucker Saskia Balling	B8 B16 9 Euro	Dem Tänzerkörper etwas Gutes tun Nach dem langen Tag heißt es hier jetzt ein bisschen regenerieren, aber auch präventiv für's nächste Mal. Jana Pruß	C8 C16 9 Euro	Drehungen Pirouetten, Drehungen, Punktdrehungen. Vorbereitung und richtige Ausführung Für Solisten, Marsch- und Schautanz Team Harsewinkel	D8 D16 9 Euro