






Sommer 2018 im **beat1060**



| | | | |
|---|---|---|---|
| 18:00-19:30 | | 02.-05.07. | 19:35-21:05 |
|  Ballettoning Basic Sophie Schodl | | | Jazz Basic+ Marcus Tesch |
| 18:00-19:30 | | 23.-26.07. | 19:35-21:05 |
| Placement Open Eva Geiger | | | Lyrical Jazz Interm. Marcus Tesch |
| 18:00-19:30 | | 30.07-02.08. | 19:35-21:05 |
| Faszientraining Basic Eva Geiger | | | Jazz Choreo Interm. Eva Geiger |
| 18:00-19:30 | | 06.-09.08. | 19:35-21:05 |
| Contemp. meets Martial Arts Basic Katharina Senk |  | Sing&Dance Basic Sandra Miklautz | |
|  18:00-19:30 | 20.-23.08. | 19:35-21:05 | |
| Contact Impro Basic Anna Possarnig | | | Contemporary Basic+ & Interm. Anna Possarnig |



4-Tage-Workshops
4 Einheiten vom 10er-Block
oder 72€



nur mit Voranmeldung
online: www.beat1060.wien
per Mail: office@beat1060.wien





Sommer 2018 im **beat1060**



02.-05.07.

| | |
|--|--|
| 18:00 Ballettoning Basic Sophie Schodl | Kondition, Warm-up und Fatburning vor dem Spiegel Muskeltraining an den Ballettstangen und trainieren, dehnen mit Therabändern Entspannung mit Noppenbällen und eigenes Körperbewusstseinstraining |
| 19:35 Jazz Basic+ Marcus Tesch | Erarbeiten eine Choreographie zu einer Nummer aus dem Musical „Dear Evan Hansen“ Fokus bei Technik auf Drehungen und Stabilisierung des Standbeins |

23.-26.07.

| | |
|---|---|
| 18:00 Placement Open Eva Geiger | Abwechslungsreiche Übungen und Kombinationen Kräftigung der Mitte, Spüren und Stärkung der Zentration Balance und Koordination mit verschiedenen Utensilien (z.B. Bälle, Matten, Noppenbälle) |
| 19:35 Lyrical Jazz Interm. Marcus Tesch | Tanzen eine Choreographie zur Musik von Sara Bareilles Fokus bei Technik auf Beiführung und Drehungen aller Art |

30.07-02.08.

| | |
|--|---|
| 18:00 Faszientraining Basic Eva Geiger | Selbstmassage und Muskelkettentraining Verhärtungen und Verklebungen werden gelöst und Schmerz vergebungsbeugt Fördert die Durchblutung der Muskulatur |
| 19:35 Jazz Choreo Interm. Eva Geiger | Ein "Best of Choreographien" der letzten Monate aus dem Repertoire von Eva Kurzes Aufwärmen und dann jeden Tag eine neue Choreographie am letzten Tag werden alle Choreographien zusammengelegt - the Big Show ;) |

06.-09.08.

| | |
|--|--|
| 18:00 Contemp. meets Martial Arts Basic Katharina Senk | Wir vertiefen und erweitern durch das Erforschen der Verbindung zwischen Tanz und Kampfkunst unser (Selbst)Bewusstsein. Wir erwecken unsere innere Kämpferin bzw. unseren inneren Kämpfer und bringen sie in Bewegung! |
| 19:35 Sing&Dance Basic Sandra Miklautz | In diesem Workshop werden wir uns einen einfachen Song aus dem Musicalbereich suchen, die Gesangsstimme einstudieren und dann dazu eine Choreographie erlernen. Ziel ist es Gesang und Tanz optimal zu verbinden. |

20.-23.08.

| | |
|--|---|
| 18:00 Contact Impro Basic Anna Possarnig | Vertrauen zu uns und unserem Partner gewinnen Erlernen technischer Prinzipien von Rolling-Point und Einsatz von Körpergewicht und Gravitation Die Stunde schließen wir mit einem gemeinsamen Jam ab. |
| 19:35 Contemporary Basic+ & Interm. Anna Possarnig | Wir erforschen gemeinsam, was es bedeutet präsent im Körper und im Geist zu sein. Dazu verwenden wir geführte Improvisation und tänzerische Kombinationen auf allen Ebenen. Ziel ist es die Authentizität der freien Bewegung auch in erlerntem Bewegungsmaterial umzusetzen. |



4-Tage-Workshops
4 Einheiten vom 10er-Block
oder 72€



nur mit Voranmeldung
online: www.beat1060.wien
per Mail: office@beat1060.wien

