

BSV 92

Berliner Sommertraining 2015 / Erika-Hess-Eisstadion

# Eistanz & Duos

Kurse Adult am 29. + 30. August 2015

Trainer/innen: **Birgit Aust, Joachim Faßbender, Marina Koggelmann**

## > Kursthemen <

---

### **Pflichttänze** (Birgit Aust, Joachim Faßbender, Marina Koggelmann)

Wir bereiten die Tänze für die ISU-Wettbewerbe der Saison 2015/16 vor und bieten Einsteiger/in-nen die Möglichkeit einfachere Tänze zu erlernen. Die Pflichttanzkurse können je nach Wunsch in jedem Level allein oder zu zweit gelaufen werden. Alle Paarkonstellationen sowie Einzelläufer/innen sind willkommen!

Pre Bronze: ISU Tänze (Fox Movement, Palais Glide, Waltz Movement) sowie Nicht-ISU Tänze, die alle auch sehr gut allein trainiert werden können und eine gute Laufschiene sind.

Bronze: Foxtrott, Europäischer Walzer

Silber: Rocker Foxtrott, Blues

Die Trainingsinhalte werden so weit möglich den Bedürfnissen der Teilnehmer/innen angepasst. Bitte melde Dich für den Kurs entsprechend Deinem Level an.

### **Eislaufen im Duo** (Birgit Aust + Joachim Faßbender)

Offen für alle Interessierten. Keine Vorkenntnisse im Eistanz oder Paarlauf notwendig. Der Kurs kann auch ohne Partner/in belegt werden.

Es geht um die Möglichkeiten, die das gemeinsame Eislaufen im Paar eröffnet.

Wir beschäftigen uns mit der gegenseitigen Wahrnehmung, Impulse geben, Impulse aufnehmen und umsetzen. Ausgehend von „klassischen“ Eistanz- und Paarlaufhaltungen entwickeln wir weitere Formen, wie Bewegungen aus dem Miteinander heraus gestaltet werden können. Mit einer neuen Wahrnehmung des Eislaufens im Duo eröffnen sich ungeahnte Räume für harmonischeres Laufen der Pflichttänze wie auch für die Gestaltung von Küren und Showtänzen.

Am zweiten Tag steht die gemeinsame Bewegungsgestaltung im Vordergrund. Aufbauend auf der ersten Trainingseinheit arbeiten wir an Kür-Elementen, verschiedenen Musikstilen und Bewegungssequenzen im Paar. Wir lassen denen, die es wünschen, Raum für Improvisationen und selbständige Experimente.

### **>> Dance Session <<**

Eistanz für alle. Einfach nur tanzen!

Mit einem Glas Sekt feiern wir an und auf der Eisbahn. Es gibt die Möglichkeit mit den Trainer/innen das Tanzbein zu schwingen. In Pflichttänzen und lockeren Improvisationen schweben wir gemeinsam über das glatte Parkett.

### **Freies Training**

In diesen Zeiten stehen unsere Trainer/innen für Einzeltraining zur Verfügung, oder aber Du nutzt das freie Training um selbstständig zu trainieren.

In der Woche nach dem Kurs bestehen vormittags mindestens 2 Stunden für weiteres Training zur Verfügung. Wer kann, plant einfach ein paar Tage länger in Berlin ein.

**BSV 92**

**Berliner Sommertraining 2015 / Erika-Hess-Eisstadion**

# **Eistanz & Duos**

**Kurse Adult am 29. + 30. August 2015**

**Trainer/innen: Birgit Aust, Joachim Faßbender, Marina Koggelmann**

## **> Trainingszeiten <**

---

**Sa, 29.08.2015**

**Eishalle Paul-Heyse Str.**

14.00 – 15.30 Uhr

**Pflichttänze Bronze + Silber** (Birgit + Joachim)

15.45 – 17.15 Uhr

**Pflichttänze Pre Bronze** (Joachim + Marina)  
(einzeln oder im Paar über die ganze Bahn)

17.30 – 18.30 Uhr

Gemeinsames Essen

**Erika-Hess-Eisstadion**

19.15 – 20.45 Uhr

**Eislaufen im Duo** (Birgit + Joachim) / Freies Training Eistanz

20.45 – 22.00 Uhr

>> Dance Session << für alle (Birgit + Joachim + Marina)

**So, 30.08.2015**

**Erika-Hess-Eisstadion**

08.30 – 09.30 Uhr

Freies Training Eistanz

09.30 – 11.00 Uhr

**Pflichttänze Pre Bronze** (Joachim + Marina)

11.15 – 12.45 Uhr

**Eislaufen im Duo** (Birgit + Joachim)

13.00 – 14.30 Uhr

**Pflichttänze Bronze + Silber** (Birgit + Joachim)

evtl. Stadtführung

(Organisation bei ausreichendem Interesse)

## **> Kursgebühren <**

---

### **Kurspaket 1**

1 Kursthema à 2 x 1,5 Std. (Sa + So)

Gemeinsames Essen

Freies selbstständiges Training

>> Dance Session <<

50,00 €

### **Kurspaket 2**

2 Kursthemen à je 2 x 1,5 Std. (Sa + So)

Gemeinsames Essen

Freies selbstständiges Training

>> Dance Session <<

80,00 €

### **Kursthemen:**

Pflichttänze Pre Bronze

Pflichttänze Bronze

Pflichttänze Silber

Eislaufen im Duo

BSV 92

Berliner Sommertraining 2015 / Erika-Hess-Eisstadion

# Eistanz & Duos

Kurse Adult am 29. + 30. August 2015

Trainer/innen: Birgit Aust, Joachim Faßbender, Marina Koggelmann

## > Infos zur Anmeldung <

---

**Anmeldung / Kursinfo:**

Birgit Aust

[birgit.aust@eiskunst-werkstatt.de](mailto:birgit.aust@eiskunst-werkstatt.de)

mobil: 0162 - 889 43 08

Deine Anmeldung bitte per E-Mail schicken: formlos mit den entsprechenden Informationen wie im Anmeldeformular erbeten, als pdf-Datei oder als Word-Dokument.  
Die Anmeldung erfolgt für das komplette Kurspaket.

**Anmeldeschluss: Mo, den 03.08.2015**

Nach Anmeldeschluss erhältst Du bis zum 10.08.2015 eine Kursbestätigung per Mail.

Bitte überweise die Kursgebühr bis spätestens **Mo, den 03.08.2015** auf folgendes Konto:

BSV 1892 Eiskunstlauf

Commerzbank Berlin

BLZ: 100 800 00

Kto.-Nr.: 0424448500

IBAN: DE98 1008 0000 0424 4485 00

BIC: DRESDEFF100

Verwendungszweck: Eistanz Adult Sommer 2015

## > Adressen der Eishallen <

---

Eishalle im Sportkomplex Paul-Heyse-Straße  
Paul-Heyse-Str. 25  
10407 Berliner

Erika-Heß-Eisstadion, Wedding  
Müllerstr. 185  
13353 Berlin