

do it!

Tanz : Yoga : Pilates
Kursprogramm für Erwachsene
und Jugendliche ab 16
2. Trimester 2009/2010
11.01. bis 27.03.2010

Sponsoringpost SZENE-Schrift 35/2009 pbb. Postamt 5020 Salzburg Verlagspostamt Salzburg 02Z033149

STUNDENPLAN

Open House do it!
10.01.2010, 16 bis 19 Uhr
Lernen Sie unser Kursangebot kennen!

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag		Samstag
			9.30-11.00 Yoga all levels Pepi Welsch/ Anna Maria Buchner						9.45-10.45 Pilates MT all levels Dali Mihajlovic		
18.30-20.00 Contemporary A Pascale Utz	18.30-20.00 Street Dance/ Hip Hop all levels Clara da Costa	19.00-20.00 Pilates MT all levels Evmorfia Stylianidou	18.30-20.00 Contact Impro all levels Pawel Konior	18.30-20.00 Funk Jazz all levels Lana Hosni	19.00-20.00 Pilates MT M Evmorfia Stylianidou	18.30-20.00 Jazz Dance M Renan Martins de Oliveira	18.30-20.00 Hip Hop Styles A Patrick Grigo	18.30-19.30 Modern 50+ all levels Pascale Utz	18.30-20.00 Contemporary M Naama Ityel	18.30-19.30 Jazz Dance 50+ all levels Marco Stahel	Contact Jam Contact Impro Jamsessions mit Felipe Salazar Hidalgo 13.2. und 6.3. 19-22 Uhr Preis pro Einheit: 5 Euro
20.00-21.30 Brazilian Dance all levels Paula Oliveira	20.00-21.30 Ballett A Eve Chariatte	19.00-20.30 Mixed Yogastyles all levels SEAD-Gastlehrer	20.00-21.30 Modern A Spela Vodeb	20.00-21.30 Oriental Dance all levels Ceren Oran		20.00-21.30 Afro Fusion all levels Mzamo Nondiwana	20.15-21.45 Hip Hop Funkstyles M Patrick Grigo	19.30-20.30 Pilates MT all levels Evmorfia Stylianidou	20.00-21.30 Ballett M Sara Marin		

A ... Anfänger, M ... Fortgeschrittene, MT ... Mattenklasse

ANMELDEFORMULAR

Ich melde mich für folgende Kurse an: **o 2. Trimester**

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Contemporary, A (Mo) | <input type="checkbox"/> Afro Fusion (Di) NEU! | <input type="checkbox"/> Pilates MT (Mo) |
| <input type="checkbox"/> Contemporary, M (Do) | <input type="checkbox"/> Brazilian Dance (Mo) NEU! | <input type="checkbox"/> Pilates MT, M (Di) |
| <input type="checkbox"/> Modern, A (Di) | <input type="checkbox"/> Oriental Dance (Di) NEU! | <input type="checkbox"/> Pilates MT (Mi) |
| <input type="checkbox"/> Ballett, A (Mo) | <input type="checkbox"/> Hip Hop Styles, A (Mi) | <input type="checkbox"/> Pilates MT (Do) |
| <input type="checkbox"/> Ballett, M (Do) | <input type="checkbox"/> Hip Hop Funkstyles, M (Mi) | |
| <input type="checkbox"/> Funk Jazz (Di) | <input type="checkbox"/> Street Dance/Hip Hop (Mo) | Kursangebot 50+ |
| <input type="checkbox"/> Jazz Dance, M (Mi) | <input type="checkbox"/> Mixed Yogastyles (Mo) NEU! | <input type="checkbox"/> Modern 50+ (Mi) NEU! |
| <input type="checkbox"/> Contact Impro (Di) NEU! | <input type="checkbox"/> Yoga (Di) | <input type="checkbox"/> Jazz Dance 50+ (Do) NEU! |

Die Kursgebühr wird auf das umseitig bezeichnete Konto überwiesen.

Name _____

Straße _____ PLZ/Ort _____

Telefon _____ E-Mail _____

Datum _____ Unterschrift _____

Achtung:

Bei Stornierung eines Kurses müssen wir vor Kursbeginn 50%, nach Kursbeginn 100% des Kursbetrags berechnen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Für entstandene Schäden übernimmt der Veranstalter keine Haftung, An gesetzlichen Feiertagen findet kein Unterricht statt. Diese Einheiten werden im aktuellen Trimester nachgeholt.

An: SEAD
Schallmooser Hauptstraße 48a
A-5020 Salzburg

Office / Servicebüro
Tel: ++43-(0)662-624 635
Fax: ++43-(0)662-624 635-20
Email: info@sead.at

do it! - KURSE

Ballett mit Eve Chariatte / Sara Marin
Behutsam und genau werden die Grundprinzipien des Tanzes vermittelt: die korrekte Körperhaltung, die Musikalität und der reine physische Ausdruck der klassischen Form. Der intensiven Aufwärmarbeit folgt reichhaltiges Choreografiematerial.

Jazz Dance mit Renan Martins de Oliveira
Es werden charakteristische Jazzschritte einstudiert. Der Fokus liegt dabei auf Bewegungsfluss und Dynamik. All das verbindet sich zu mitreißenden Tanzkombinationen, in denen vor allem eins zum Ausdruck kommen soll: Der Spaß am Tanzen.

Hip Hop Styles mit Weltmeister Patrick Grigo
Für alle, die schon immer mal wirklich Hip Hop tanzen wollten, ist Hip Hop Styles genau das Richtige. Hier lernt ihr die Grundelemente der einzelnen Styles wie Shake, Bounce, Locking, Popping oder Waving. Choreografien werden einstudiert.

Yoga mit Pepi Welsch / Anna Maria Buchner
Asanas (Haltungen) und Pranayana (Atemtechnik) mit präziser innerer und äußerer Ausrichtung praktiziert fördern Konzentration, Kraft, Stabilität und Beweglichkeit. Ruhe und Stille in Körper und Geist folgen anspruchsvollen Übungseinheiten.

Modern / Contemporary mit Pascale Utz / Spela Vodeb / Naama Ityel
Bewegungen auskosten, den Boden spüren, den Raum nutzen - heißt: Tanzen von der Fußspitze bis zum Scheitel. So ergibt sich ein umfangreiches Bewegungsrepertoire, das Raum- und Körperwahrnehmung schult.

Funk Jazz mit Lana Hosni
Funk Jazz ist untrennbar mit Popkultur und Rhythmus verbunden. In dieser Klasse wird Isolation und Koordination von Bewegung, spontaner Ausdruck und Freude am Tanz erlebbar. Funk Jazz wird oft von Tänzern praktiziert, die Popstars bei Video Clips oder Live Auftritten unterstützen.

Hip Hop Funkstyles mit Weltmeister Patrick Grigo
Der absolute Hitmix aus verschiedenen Hip Hop Styles mit Techniken aus Newstyle, Funkstyles wie Locking, Popping und Boogaloo, Floorwork Styles oder Footwork erwartet euch. Es gibt jede Menge Spass bei Choreografien zu verschiedensten Musikrichtungen.

Mixed Yoga Styles mit SEAD-Gastlehrern
Gastlehrer der SEAD-Akademie unterrichten verschiedene Yoga-Stile: vom traditionellen Iyengar und Hatha Yoga über das intensive Shadow Yoga hin zu dem von Musik begleiteten Jivamukti Yoga.

Contact Impro / Contact Jam mit Pawel Konior / Felipe Salazar Hidalgo
Contact Improvisation spielt mit der Positionierung von Menschen und Objekten im Raum und zueinander. Als Ergänzung zum wöchentlichen Kurs werden Jamsessions mit Livemusik angeboten.

Brazilian Dance mit Paula Oliveira
In diesem Kurs werden Samba und andere brasilianische Rhythmen erlernt. Schnelle, fließende Bewegungen zu mitreißender Musik vermitteln ein mit afrobrasilianischen Tänzen eng verknüpftes Lebensgefühl. Brazilian Dance, das sind Schwung, Dynamik, Temperament und Spaß an der Bewegung.

Street Dance / Hip Hop mit Clara da Costa
Wer angesagten Hip-Hop-Sound nicht nur hören, sondern die Schritte auch lernen möchte, sollte diesen Kurs nicht verpassen. Blitzschnelle Moves werden plötzlich machbar und zu umwerfenden Choreografien kombiniert.

Pilates mit Dali Mihajlovic / Evmorfia Stylianidou
Pilates ist ein geniales Fitnesssystem und macht zugleich stark und geschmeidig. Beim Mattentraining werden Übungen absolviert, die die tiefe Muskulatur ansprechen. Dadurch verbessern sich Haltung, Körperkraft und Sensibilität.

NEU IM SEAD!

Afro Fusion mit Mzamo Nondlwana
Afro Fusion verbindet verschiedenste traditionelle afrikanische Tänze wie Zulu und Setswana. Das Grundprinzip von African Dance: geerdet bleiben. Zentral ist das Erleben von Bewegung und Tanz in der Gemeinschaft.

Oriental Dance mit Ceren Oran
Es werden grundlegende Schritte des Bauchtanzes und anderer orientalischer Rhythmen erlernt und zu kurzen Choreografien kombiniert. Orientalischer Tanz stärkt das Bewusstsein für den eigenen Körper.

KURSE 50+

Jazz Dance 50+ mit Marco Stahel
Egal, ob Sie schon Tanzerfahrung mitbringen oder etwas Neues ausprobieren wollen - jede/r ist herzlich willkommen. Neben technischen Übungen steht das gemeinsame Erleben von Bewegung zu Musik im Vordergrund.

Modern 50+ mit Pascale Utz
Körperwahrnehmung und Freude an der Bewegung durch den Raum stehen im Vordergrund. Modern Dance erhält die Geschmeidigkeit und Beweglichkeit, stärkt die Muskeln und verbessert die Körperhaltung.

PILATESSTUDIO

SEAD Pilatesstudio:
Täglich von 9 bis 22 Uhr geöffnet
- Individuelle Trainingstermine
- Individuell abgestimmter Trainingsaufbau
- Betreuung durch zertifizierte TrainerInnen
Kontakt: pilatesstudio@sead.at

Kontoinformation:

Bitte schicken Sie uns den ausgefüllten, unterschriebenen Anmeldekupon und überweisen Sie die Kursgebühr - Name und Kurs(e) nicht vergessen! - auf folgendes Konto:
Bank: Salzburger Sparkasse AG
BLZ: 20404
Konto: 5701265651
Iban: AT 112040405701265651
Swift: SBGSAT2S

PREISE

Trimester	ÜE*	90min	60min	Hip Hop Patrick Grigo	Mixed Yoga Styles
2. Trimester (11.1. bis 27.3.2010)	11	128,-	95,-	9 ÜE* 109,-	10 ÜE* 119,-
3. Trimester (6.4. bis 28.6.2010)	12	138,-	105,-	11 ÜE* 129,-	10 ÜE* 119,-
Einzelklasse		14,-	11,-	14,-	14,-

*ÜE ... Übungseinheit

RABATTANGEBOT

Nutzen Sie unsere Rabatte!

Besuchen Sie zwei Kurse:
10% Ermäßigung auf eine Kursgebühr bei Buchung zweier Kurse im selben Trimester
(Als Zweitkurs gilt jeweils der kostengünstigere Kurs!)

Raiffeisen Club Mitglieder, S-PASS und Alumni Club:
10% Rabatt auf die Kursgebühr

STANDORT

Das Kultur- und Tanzzentrum SEAD befindet sich im Herzen der KUNSTMEILE der Schallmooser Hauptstraße zwischen Rockhouse und Kleinem Theater. Parkplätze vorhanden.

Mit dem Obus:
Linie 4, Haltestelle Canavalstraße, direkt vor dem Haus!

Tanzzentrum SEAD
Schallmooser Hauptstraße 48a
5020 Salzburg
Österreich

tel.: ++43 / (0)662 / 62 46 35
email: info@sead.at
internet: www.sead.at

