



Samstag 16.6. 14 - 17 Uhr
Sonntag 17.6. 11 - 14 Uhr
gymnastik & tanz etage Neumünster
Wasbeker Str. 45
24534 Neumünster

Infos & Anmeldung
unter tribaldiva@gmx.de

Samstag 40 €
Sonntag 45 €
beide Tage 85 €

Tribal Fusion Workshop - Wochenende mit Miss Lily Qamar vom Violet Tribe

I.WS: Floorwork and Stretch

Das Warm up, bestehend aus Stretch, Muskelaufbau und Yogavariationen bereitet Euch optimal auf die Arbeit am Boden vor und legt sein Augenmerk auf die beanspruchten Muskelgruppen um Verletzungen vorzubeugen.

Es werden verschiedene schöne Figuren am Boden vorgestellt und erläutert, darüber hinaus werden elegante Wege gezeigt die Ebenen zu wechseln.

Das Stretchprogramm umfasst Übungen und Methoden den Körper optimal auf den Tanz auf dem Boden vorzubereiten, sowie ein gesundes Workout, mit dem Ihr Eure Beweglichkeit fördern und und fordern könnt, um Figuren wie z.B. den Spagat, zu üben und zu lernen.

Spagat ist keine Voraussetzung!

AmV

II.WS: Choreografie "Ocean of Oblivion"

Nach dem Warm up wird Lily mit Euch eine Tribal Fusion Choreografie mit einem Touch Modern Dance zeigen zu dem Lied "Ocean of Oblivion", komponiert von Henneth Annum zeigen.

Mit geschmeidig fließenden Bewegungsabfolgen kombiniert mit starken Akzenten und binnenkörperlichen Bewegungen, Layerings und vielen Drehungen entführt sie Euch in die unendliche Unterwasserwelt.

Das Cool Down bildet eine Kurzentspannung aus Stretching und Entspannung.

Bitte Stulpen, ausreichend Wasser und Knieschoner mitbringen.

AmV/M