INFOMATERIAL

INTERMEDIATE DANCE INTENSIVE

Ein 4-Tages-Intensiv-Workshop für Tanzbegeisterte,
die den nächsten Schritt gehen wollen.

Inhaltsverzeichnis

1. **Was dich erwartet**
2. **Workshop-Inhalte**
3. **deine Dozent:innen**
4. **Für welches Alter, Geschlecht, Tanzlevel geeignet?**
5. **Was muss ich mitnehmen?**
6. **Teilnahmepreis und Stornierungsbedingungen**
7. **Anmeldung**

HINWEIS

**Bitte lies dir alles ganz genau durch.
Solltest du darüber hinaus noch
Fragen haben, dann schreibe
eine Email an:
"workshops@missaliana.com"**



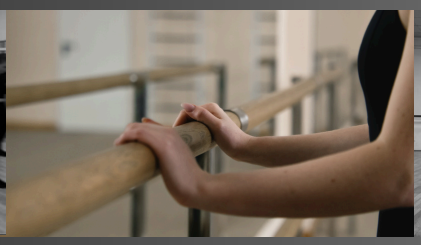




INFOMATERIAL

INTERMEDIATE DANCE INTENSIVE






1. Was erwartet dich?

Tauche ein in die Welt des Tanzens mit dem Dance Intensive des Sisterhood Clubs!
Über vier unvergessliche Tage wirst du deine Tanzfähigkeiten auf ein neues Level bringen. Freue dich auf dynamische Trainingseinheiten, kreative Choreografien und wertvolle Techniktipps, die deinen Stil und Ausdruck verfeinern. In einer motivierenden und unterstützenden Gemeinschaft kannst du dich ausprobieren, wachsen und mit Leidenschaft tanzen.

2. Workshop-Inhalte

Der Workshop lässt sich auf Tanzebene grundlegend in 3 Säulen unterteilen:

1.TANZTECHNIK:

Entwickle deine tänzerischen Grundlagen weiter und verfeinere deine Technik – ein Muss für alle Tänzer*innen:

- **Balletttechnik:** Arbeite an der Präzision und Eleganz deiner Bewegungen. Vertiefe deine Kenntnisse, verbessere dein Turnout und stärke deine Körperkontrolle. Entdecke, wie Balletttechnik dir auch in anderen Tanzstilen zugutekommt.
- **Stretching for Dancers:** Verbessere deine Flexibilität und lerne sichere und effektive Dehntechniken, um deinen Spagat zu erreichen/verbessern, deine Rückendehnung zu erweitern und deine Füße zu mobilisieren.
- **Drehungen und Jumps:** Verbessere deine Technik für stabile Drehungen und kraftvolle Sprünge. Arbeite an Balance, Spotting und sauberer Ausführung.

weiter auf der nächsten Seite...

INFOMATERIAL

INTERMEDIATE DANCE INTENSIVE

2. Workshop-Inhalte

2. MODERN CONTEMPORARY:

Tauche ein in einen der vielseitigsten und ausdrucksstärksten Tanzstile:

- **Contemporary Dance Technik:** Entdecke die fließenden, dynamischen Bewegungen des Contemporary Dance, die Elemente aus Ballett, Modern Dance und Jazz kombinieren.
- **Kreativität und Ausdruck:** Schärfe deinen individuellen Ausdruck und entdecke neue Möglichkeiten, Emotionen und Geschichten durch Tanz zu vermitteln.
- **Floorwork und Technik:** Verfeinere deine Bodenarbeit, übe Übergänge mit Leichtigkeit und spiele mit Dynamik, Schwerkraft und Kontrolle.
- **Gemeinsame Choreografie:** Arbeite mit der Gruppe zusammen, um eine inspirierende Choreografie zu erlernen und zu präsentieren

3. FEMALE DANCE:

Entdecke deine sinnliche und selbstbewusste Seite durch fließende und kraftvolle Bewegungen:

- **Booty & Hips Technique:** Arbeite an fließenden und kontrollierten Bewegungen, die deine Hüften und deinen Körper mühelos in den Rhythmus integrieren.
- **Sensuale Bewegungen:** Erlerne elegante, weibliche Moves, die deine Ausstrahlung und Präsenz betonen.
- **Choreografie-Erarbeitung:** Tauche in eine Choreografie ein, die sinnliche und kraftvolle Elemente vereint und sich perfekt mit Contemporary-Einflüssen ergänzt.
- **Selbstausdruck und Selbstvertrauen:** Nutze den Tanz, um dein Selbstbewusstsein zu stärken und deinen eigenen Stil zu finden.

weitere Inhalte:

ÜBERRASCHUNGSABEND:

Freue dich auf ein ganz **besonderes Highlight**, welches wir für dich geplant haben. Diese einzigartige Gelegenheit wird dich nicht nur unterhalten, sondern auch motivieren und deine Tanzreise auf ein neues Level heben!

PRESENTATION DAY:

Am Ende des Workshops erhalten alle Teilnehmer*innen die Möglichkeit, die gelernten Choreographien voreinander **zu präsentieren**. Jeder kann - niemand muss! Das gibt dir die einzigartige Gelegenheit, wertvolle Erfahrungen zu sammeln, die dich weiterbringen!

INFOMATERIAL

INTERMEDIATE DANCE INTENSIVE

3. Deine Dozent:innen



Aliana ist Wettkampftänzerin in der 2. Bundesliga im Modern Contemporary Bereich und hat viele Jahre Turnerfahrung. Sie ist die Gründerin des Sisterhood Clubs und will über die Plattform tolle Persönlichkeiten, Teacher und Teilnehmende zusammenführen, um unvergessliche Erlebnisse zu kreiren.

Aliana

@alianasophie







Seit über 10 Jahren unterrichtet Alessandra Tanz und arbeitet seit ca. 6 Jahren als professionelle Tänzerin und Choreografin. Ihre Workshop-Linie FAYA VIBES besteht seit 2019 und ist ein besonderer Stolz. Alessandra setzt sich für eine unterstützende Community ein, in der Frauen sich wohlfühlen und ihre Weiblichkeit ausleben können.

Alessandra

@alessandra_xsx







Nathan* wurde an der English National Ballet School und der Rambert School of Ballet and Contemporary Dance ausgebildet. Neben seiner Arbeit als Tänzer unterrichtet und choreographiert er an verschiedenen Tanzinstitutionen in Hamburg.

Nathan

@cornwellchoreography





*Tanztechnik-Lehrer:innen können abweichen je nach gebuchtem Termin

INFOMATERIAL

INTERMEDIATE DANCE INTENSIVE

4. Für welches Level, Alter und Geschlecht geeignet?



Alter und Geschlecht:
Jeder ist willkommen. Ganz egal, welches Geschlecht und welches Alter. Grundsätzlich musst du allerdings wegen des Female Dance Teiles **mind. 16 Jahre** alt sein. Darüber hinaus gibt es keine Grenzen.
Solltest du unter 18 Jahre als sein - kein Problem, schreibe uns bitte separat eine Email an workshops@missaliana.com damit deine Eltern ein Dokument ausfüllen können

Level:
Dieser Workshop richtet sich an Tänzer:innen **mit Grundkenntnissen im Stil Contemporary/Jazz/Modern**, die ihre Fähigkeiten auf das nächste Level bringen möchten. Du solltest mit den Basics vertraut sein und bereit sein, neue Techniken und Kombinationen zu lernen. Egal, ob du gerade dabei bist, dein Können auszubauen, oder deine bisherigen Skills vertiefen möchtest – dieser Kurs bietet dir eine spannende Mischung aus Herausforderung und Weiterentwicklung. Auch sehr fortgeschrittene Tänzer:innen sind willkommen, um ihr Repertoire zu erweitern und an ihrem Ausdruck zu feilen.

Mach dir keine Sorgen – wir unterstützen dich auf jedem Schritt deines Weges und passen wenn nötig das Training an deine individuellen Bedürfnisse an.

5. Was musst du mitnehmen?



Eine Packliste mit allen wichtigen Dingen erhältst du von uns, sobald du den Workshop gebucht hast.
Zur mitzubringenden Grundausstattung gehören zB Turnschuhe (saubere (!) Indoor Schuhe, keine schwarze Sohle), Sportkleidung, Socken (der Tanzunterricht findet auf Socken statt, nur Female mit Turnschuhen) und ein Handtuch.
Außerdem gibt es für die Modern Contemporary und Female Choreographie einen einheitlichen Dresscode, den du mit der Packliste erhältst, damit wir die Choreos toll in Gruppen filmen können am Ende :)

OPTIONAL: Wer möchte, kann optional die Female Choreographie auf Heels erlernen.

INFOMATERIAL

INTERMEDIATE DANCE INTENSIVE

6. Teilnahmepreis

443 €

Im Workshop-Preis enthalten:

- **ALLE Unterrichtsstunden**
- **benötigte Unterrichtsmaterialien**
- **Überraschungs-Event**

NICHT enthalten:

- Anreise
- Unterkunft
- Verpflegung

Unsere Stornierungsbedingungen werden dir bei der Buchung angezeigt.

7. Anmeldung

Melde dich hier an: sisterhoodclub.de/intermediate

Auf 4 unvergessliche Tage!

♥-lichst

Dein Sisterhood Club