

Embrace your limits

From body work to dance



Der Kurs richtet sich an

- Tänzer*innen, die – gerade oder prinzipiell - aufgrund von Verletzung oder sonstiger Einschränkungen nicht mehr so tanzen können wie früher und langsam und vorsichtig machen müssen,
- an Interessierte mit zumindest grundlegender Technik und Bewegungserfahrung, die sich auch gerne langsam und vorsichtig bewegen.

Ablauf:

- Wir beginnen mit einem angeleiteten achtsamen und wohligen Spüren des Körpers in Ruhe und/oder Bewegung entsprechend der eigenen Möglichkeiten und Bedürfnisse. Dafür werden hilfreiche Bilder und Imaginationen angeboten.
- Es folgen kurze Technikübungen. Ziel dabei ist es, sich ganz auf die Genauigkeit der Ausführung und die Bewegungsqualität zu konzentrieren. Auch hierbei werden die individuellen Möglichkeiten berücksichtigt und passende Lösungen gefunden. Die Übungen dienen auch der Kräftigung und der Vertiefung des Körper- und Bewegungsgefühls.
- Dann werden choreographische Bewegungssequenzen angeboten. Auch wenn es sich lohnen mag, sich durch neue Bewegungen herausfordern zu lassen, steht auch hier im Vordergrund, die Bewegungsangebote entsprechend der eigenen Möglichkeiten und Vorlieben passend zu gestalten. Damit werden mögliche vorhandene Einschränkungen dazu genutzt, neue kreative Wege zu finden.
- Ein Cool-Down bildet jeweils den Abschluss.

Bei der Verwendung von Musik wird darauf verzichtet, den Takt zählen und sich im Metrum bewegen zu müssen. So können sich alle auf das individuelle Ausgestalten und das genussvolle Spüren der Bewegung einlassen.

Leiter:



Frieder Mann

Tänzer

(Ausbildung in Modern Dance an der University of California in Berkeley, Contemporary in San Francisco; Tänzer verschiedener Kompanien in SF, Leiter der Improvisationstanzkompanie X-motion)

Sport- und Religionslehrer

<http://friedermann.de/tanz.htm>

Zielgruppe:

Eingeschränkte Tänzer*innen, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Zeit:

Mittwochs, 20.00 Uhr bis 21.15 Uhr, **ab 29.10.2025** (bis 17.12.)

Ort:

Rüngsdorfer KulturBad, Am Schwimmbad 8, 53179 Bonn

Kursgebühren:

150,- Euro (für 8 Termine)

Anmeldung / Kontakt:

Frieder Mann: Mann.Tanz@web.de