



Gymnastik & Workout + Dance

mit Freya Castrup

Ich bin Freya Castrup und werde ab November mittwochabends die Gruppen "Gymnastik und Workout" sowie "Dance" leiten.

Momentan bin ich im 3. Jahr der Ausbildung zur Tanzpädagogin und habe davor für 4 Semester Sport studiert.

In der ersten Stunde werden wir zu poppiger Musik einige Fitnessübungen machen, die die großen Muskelgruppen stärken sollen.

Außerdem würde ich gerne mit meinen Teilnehmern an ihrer Beweglichkeit arbeiten, das heißt also, wir werden den Schultergürtel sowie das Becken und den Rücken mobilisieren, sodass durch einige leichte Übungen, Verspannungen gelöst werden und der gesamte Körper beweglicher wird.

In der zweiten Stunde steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund, auf moderne fetzige Lieder werden wir einige Tanzschritte einüben, was eine Mischung aus Zumba, Jazztanz, Aerobic und ein bisschen Hip Hop sein wird. Die Bewegungen sind einfach gehalten, da ich aber niemanden unterfordern möchte, werde ich nach und nach die Komplexität der Bewegungsfolgen steigern. Wichtig ist mir, dass sich alle Teilnehmer mit Freude bewegen und gleichzeitig koordinative aber auch tänzerische und musikalische Fortschritte machen. Wir werden uns rhythmisch zu der Musik bewegen und ab und zu auch die eine oder andere anstrengendere Übung mit einbauen.

Mein Ziel ist es, jedem meiner Teilnehmer Körperbewusstsein zu vermitteln und meine Begeisterung für den Tanz weiterzugeben.

Ich hoffe also, ich kann meine Tänzer für den Tanz begeistern, ganz nach meinem Motto: "Tanzen ist Balsam für die Seele:-)".

Nach und nach, werden wir ein Repertoire an kleinen Choreografien haben, die wir dann jede Woche gemeinsam tanzen können und mit der Zeit erweitern.

Gerne arbeite ich auch zwischendurch an technischen Aspekten. Da ich in meiner Ausbildung auch modernen und zeitgenössischen Tanz lerne und selbst Capoeira trainiere, werde ich in einigen Stunden auch Bodenarbeit sowie einige Bewegungen aus dem Kampftanzbereich mit einfließen lassen.

Ich freue mich auf 2 aktive und spannende Stunden mit euch.

Mittwoch 19:00 - 20:00 Uhr: Gymnastik & Workout

Mittwoch 20:00 - 21:30 Uhr: Dance

*Viele Grüße und bis bald,
Freya Castrup*

