

# Urban Beat Herbst-Workshop 2022

Wenn der Sommer zu Ende geht und das Wetter ungemütlich wird, dann verbringt man die Zeit am besten wo? Genau, im Tanzsaal, beim Herbst-Workshop der Urban Beat Irish Dance Academy Berlin! Dieses Jahr haben wir besonders viel Vielfalt für euch: Neben den klassischen Klassen mit Schritten, Technik und Feedback für alle Level machen wir einen Ausflug in die Welt des Sean Nós. Außerdem lernt ihr im Mentaltraining bei Sportpsychologin Lina Krämer, mit mehr Selbstbewusstsein in eure Tänze, Auftritte und Wettbewerbe zu gehen. Klingt gut? Ihr wollt mehr wissen? Alle Workshop-Infos findet ihr auf den nächsten Seiten!

Ihr wollt noch mehr tanzen? Dann bucht eine Privatklasse und bekommt ganz individuellen Unterricht.

Sofern es die aktuellen Corona-Regeln erlauben, möchten wir am Samstagabend gerne mit euch allen gemeinsam essen gehen, wahrscheinlich in einer ausgezeichneten Pizzeria in der Nähe. Nähere Infos folgen!

Wir freuen uns auf euch! Bei Fragen stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung.

Cosima, Constantin und Anna Lena



## Zeitplan

Fr 30.09.22 – Studio I	Sa 01.10.22 – Studio II	So 02.10.22 – Studio II
	<b>12:15-13:45 Mentaltraining</b> alle Level  <b>13:45-15:00 Sean-Nós-Special</b> Teil 1  <b>15:00-16:30 Technik + Schritte</b> Intermediate / Open  <b>16:30-18:00 Sean-Nós-Special</b> Teil 2  <b>18:00-19:30 Technik + Schritte</b> Beginner / Primary  <b>19:30-20:30 Figure</b> alle Level	<b>11:00-14:00 Feis</b> alle Level  <b>14:00-15:00 Technik + Schritte</b> Intermediate / Open  <b>15:00 Gruppenfoto</b> alle Level  <b>15:30-16:30 Technik + Schritte</b> Beginner / Primary
<b>19:30-21:30 Offene Klasse</b> alle Level		

Änderungen und Irrtümer vorbehalten

## Schwierigkeitsgrade

**Beginner:** Du tanzt noch nicht lange, kennst aber Grundschritte wie Skips, Leaps, Sevens, Trebles und hast schon erste Erfahrungen mit irischen Soft- und Hardshoe-Rhythmen gemacht.

**Primary:** Du kannst die irischen Grundschritte sicher tanzen und wagst dich bereits auch an erweitertes Material wie Clicks, Rocks und Turns.

**Intermediate:** Du tanzt seit einigen Jahren und kannst auch komplexere Rhythmen schnell umsetzen. Schwierige Bewegungen wie Drums, Twists und Scissor Jumps sind für dich nichts Neues.

**Open:** Du tanzt auf höchstem Wettkampf-Level, kommst auch mit komplexen Bewegungen wie Birdies, Bicycles und Fast Trebles gut zurecht, möchtest dein Repertoire erweitern und deine Technik perfektionieren.



Du bist unsicher, welches Level am besten zu dir passt? Schick uns ein Tanzvideo von dir und wir helfen bei der Auswahl!

## Kursinhalte

**Technik und Schritte:** In diesem kombinierten Kurs werden neue Solo-Schritte für Soft- und Hardshoe erlernt, wobei der Fokus auf der richtigen Tanztechnik liegt. In jedem Tanzschritt werden neue, fordernde Elemente enthalten sein, die im Kurs intensiv geübt werden. An einzelnen Stellen durchbrechen wir dafür auch den traditionellen Stil des Wettkampftanzes.

**Feis:** Nur noch einen Monat bis zu den Deutschen Meisterschaften! Bring selbst gelernte Schritte mit, die du schon gut durchtanzen kannst, und bekomme Hinweise von uns, wie du diese technisch verbessern kannst. Der Fokus liegt auf Solo-Schritten zu Jigs, Reels und Hornpipes in den üblichen Wettbewerbs-Tempi. Ausdrücklich auch für Tänzer\*innen gedacht, die nicht an Wettkämpfen teilnehmen!



**Mentaltraining:** Kennt ihr diese Momente, wenn der Kopf das Tanzen blockiert und euch die Leichtigkeit aus den Sprüngen nimmt? Vielleicht vergesst ihr vor Aufregung Schritte und geht dann mit Selbstzweifeln aus einem schlechten Training? Mit Sportpsychologin Lina Krämer werfen wir einen ersten Blick auf Anspruchsdenken und Perfektionismus und lernen erste grundlegende Strategien im Umgang mit Nervosität, Misserfolgen und darüber auch uns als Tänzer\*innen besser kennen, denn für uns gibt es immer Luft nach oben.

**Sean-Nós-Special:** In diesem Kurs lassen wir die Arme locker und die Füße dicht am Boden, denn wir schauen über den Tellerrand und entdecken Irish Dance jenseits des heutigen Wettkampf- und Show-Stils. Sean Nós ist eine ältere, ursprünglichere Form des irischen Tanzes, der sich in der regionalen Kultur bis heute bewahrt hat. Er ist rhythmusbetont und stellt das individuelle Zusammenspiel von Tänzer\*innen und Musik in den Vordergrund. Da Sean Nós ohne die heute üblichen Steppschuhe getanzt wird, empfehlen wir den Kurs in Sneakern, Softshoes oder einfach auf Socken mitzumachen. Beide Kurse bauen aufeinander auf, sodass Kurs 2 nur mit Vorkenntnissen einzeln belegt werden sollte.

**Figure:** Am meisten Spaß macht Tanzen wie? Genau, gemeinsam! Ob traditionelle Céilís im Pub oder ausgefeilte Shows, wichtig ist das Miteinander. In dieser Klasse lassen wir aus einfachen Schritten eine Choreographie entstehen, bei der es neben Raumwegen vor allem um den Spaß in der Gruppe geht.



**Offene Klasse:** In dieser Stunde hast du die Möglichkeit den Tanzraum einfach für dich zu nutzen. Du kannst zum Beispiel deine Wettkampfschritte üben, bestimmte Techniken üben oder auch selbst choreografieren. Wenn du Musik nutzen möchtest, bring am besten dein mobiles Abspielgerät und Kopfhörer mit.

**Privatklasse:** In dieser Stunde bestimmst allein du den Inhalt. Du möchtest bestimmte Elemente lernen, einen Schritt polieren oder allgemein deine Technik verbessern? Oder bewegst dich etwas ganz anderes? In dieser Stunde liegt die Entscheidung bei dir! Es sind nur sehr wenige Plätze verfügbar, melde dich bei Interesse also besser schnell an.

## Trainer\*innenteam

### Cosima Geffert



- tanzt seit 2013
- unterrichtet seit 2017 Irish Dance
- ist Mitglied der Showgruppe *Irish Dance Projekt Berlin*
- wurde 2021 Weltmeisterin und Vizemeisterin bei den Western European Open
- wurde ausgebildet u.a. von Janna Hoppe, Colin Dunne, Gyula Glaser und Nicole Ohnesorge
- spielt seit ihrer Kindheit Geige und begleitet damit auch manchmal ihre Tänzer\*innen

### Constantin Kirsten



- tanzt seit 2004
- unterrichtet seit 2007 Irish Dance
- ist/war Mitglied der Showgruppen *Irish Beats Dance Company* und *Erin Circle*
- war Vizeweltmeister und dreifacher Deutscher Meister
- wurde ausgebildet u.a. von Gyula Glaser, Nicole Ohnesorge und Colin Dunne
- absolviert ein Masterstudium zum Filmtoneinsteiger an der Filmuniversität Babelsberg

### Anna Lena Aldag



- tanzt seit 2011
- unterrichtet seit 2020 Irish Dance
- war Deutsche Vizemeisterin und ist aktuelle Weltmeisterin
- ist Mitglied der Showgruppe *Irish Dance Projekt Berlin*
- wurde ausgebildet u.a. von Reiko Wildgrube, Janna Hoppe und Natalie Westerdale
- tanzt und unterrichtet manchmal auch historische Tänze und lässt sich davon fürs Training inspirieren

### Lina Krämer ([www.evolve-u.de](http://www.evolve-u.de))



- Sportpsychologin (M.Sc.), Resilienz-Trainerin, Achtsamkeits-Trainerin, Sporthypnose-Coach, Berufsausbildung zur Ergotherapeutin
- ist seit 2016 mit eigenem Beratungsinstitut *evolve-u* als Sportpsychologin und Coach in Berlin tätig, v.a. im Fußball, Tennis und ästhetischen Sportarten (Amateur- bis Profisport)
- ehem. Leistungssportlerin mit Schwerpunkt Tanz und sogar Erfahrung im Irish Dance
- ergänzt klassisch sportpsychologische, mentale Techniken mit tiefenpsychologischen Beratungsansätzen und Körperarbeit

## Preise

Angebot	Early-Birdie-Preis	Normalpreis	Late-Birdie-Preis
<b>Buchungszeitraum</b>	bis 15.08.2022	16.08. - 15.09.2022	ab 16.09.2022
<b>Workshop-Flatrate<sup>1</sup></b>	140,00 €	170,00 €	190,00 €
Ermäßigt <sup>2</sup>	120,00 €	145,00 €	165,00 €
<b>Einzelne Klasse (außer Mentaltrg.)</b>	25,00 €	30,00 €	
Ermäßigt <sup>2</sup>	22,00 €	27,00 €	
<b>Einzelne Klasse Mentaltraining</b>	35,00 €	40,00 €	
Ermäßigt <sup>2</sup>	32,00 €	37,00 €	
<b>Privatklasse</b>	40,00 €	45,00 €	
Ermäßigt <sup>2</sup>	37,00 €	42,00 €	

Änderungen und Irrtümer vorbehalten

<sup>1</sup> Die **Workshop-Flatrate** garantiert dir die Teilnahme an insgesamt 8 Klassen in deinem Level: 1x *Offene Klasse*, 1x *Mentaltraining*, 2x *Sean-Nós-Special*, 2x *Technik + Schritte*, 1x *Figure* sowie 1x *Feis*. Außerdem kannst du zusätzlich **kostenlos an allen Klassen** außerhalb deines Levels teilnehmen! Da die Teilnehmerzahlen eingeschränkt sind, ist dies jedoch nur begrenzt und nur nach Anmeldung möglich. Trage deine zusätzlichen Wunschkurse einfach in das Anmeldeformular ein und wir bestätigen dir dann deine Kurse.

<sup>2</sup> Anspruch auf Ermäßigung besteht für Schüler\*innen, Student\*innen, Auszubildende und Empfänger\*innen von Sozialleistungen.

## Teilnehmerwerbung

Bring jemanden mit! Für jede mitgebrachte Person, die noch nie an einem Workshop von Urban Beat teilgenommen hat, bekommst du 10€ Rabatt! Das Angebot gilt nur, wenn ihr beide eine Flatrate bucht.



## Ort

Tanzraum Wedding

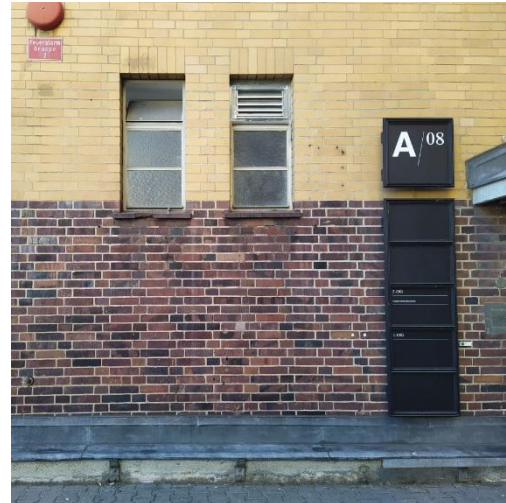
Oudenarder Straße 16-20  
13347 Berlin

Osrām-Höfe, Ausgang A08, 2. OG

<https://www.tanzraum-berlin.de/>

### Anreise mit dem ÖPNV

U-Bahnhöfe *Nauener Platz* (U9), *Seestraße* (U6)  
Tram-Haltestelle *Osrām-Höfe* (M13, M50)



### Anreise mit dem Auto

Im Hof gibt es gebührenpflichtige Parkplätze (1 € für 1 Std. / 5 € für 1 Tag).

## Covid-Infos

Du hast Bedenken wegen möglicher weiterer Einschränkungen im kommenden Herbst? Sollte es tatsächlich dazu kommen, werden wir eine Lösung finden. Vorstellbar ist, dass wir den Workshop stattdessen online durchführen und/oder euch einen Teil des Workshop-Preises erstatten.

## Noch Fragen?

Dann erreichst du uns unter:

**Constantin Kirsten**  
[mail@ckirsten.de](mailto:mail@ckirsten.de)  
+49 173 4092658

**Cosima Geffert**  
[cosima.geffert@posteo.de](mailto:cosima.geffert@posteo.de)  
+49 157 33391997

**Anna Lena Aldag**  
[athe-anny@hotmail.de](mailto:athe-anny@hotmail.de)  
+49 175 9174780