

262-4625 Contemporary Dance Workshop Zeige deine Emotionen

Beginn	Samstag, 24.10.2026, 10:00 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	26,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Jasmin Kroheck
Kursort	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Gymnastikraum, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein

Ein Workshop für alle, die gerne lernen möchten ihre Emotionen durch Tanz auszudrücken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, da wir mit den Grundlagen beginnen und auch Nichttänzer*innen leicht einsteigen können. Nach einem Warm-up lernen die Teilnehmenden grundlegende Bewegungen und erarbeiten Schritt für Schritt eine Choreografie. Die Kursleitung zeigt zunächst alle Übungen und unterstützt anschließend bei der Umsetzung. Körperbewusstsein/Motorik und Selbstbewusstsein werden dabei gestärkt und die Kreativität gefördert, da wir uns selbst und unseren Körper besser kennenlernen. Wir arbeiten am Ausdruck und lernen Emotionen in den Tanz einzubeziehen und auch, dass uns die Gruppe und Zusammenarbeit Energie gibt. Durch das Merken einer Choreographie üben wir uns außerdem in Konzentration.

Bitte mitbringen:

bequeme, enganliegende Kleidung, Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.10.2026	10:00 - 12:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)