

INFOMATERIAL

# BEGINNER DANCE INTENSIVE

Ein 4-Tages-Intensiv-Workshop für Tanzbegeisterte  
und solche, die es werden wollen.

## Inhaltsverzeichnis

1. Was dich erwartet
2. Workshop-Inhalte
3. deine Dozentinnen
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

# BEGINNER DANCE INTENSIVE



## 1. Was erwartet dich?

**Tauche ein in die Welt des Tanzens mit Aliana's Dance Intensive!**

Über vier unvergessliche Tage wirst du von Grund auf lernen, wie du dich elegant und selbstbewusst bewegst. Freue dich auf intensive Trainingseinheiten, inspirierende Choreografien und eine unterstützende Gemeinschaft, die dich auf deinem Weg begleitet.

## 2. Workshop-Inhalte

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

### 1. TANZTECHNIK:

Lerne die fundamentalen Techniken des Tanzens, die jede Tänzerin beherrschen sollte:

- **Balletttechnik:** Erhalte eine Einführung in die grundlegenden Ballettbewegungen wie Turnout, Plie, und Relevé und verstehe, wie sie die Basis für viele Tanzstile bilden.
- **Stretching for Dancers:** Verbessere deine Flexibilität und bereite deinen Körper optimal auf das Tanzen vor. Lerne sichere und effektive Dehntechniken, um deinen Spagat zu erreichen.
- **Drehungen und Jumps:** Meistere die Kunst der Drehungen und Sprünge, von Pirouetten bis hin zu kleinen Sprüngen.
- **Krafttraining für Tänzer:** Erfahre, welche Muskeln gestärkt werden müssen und wie du sie effektiv trainierst.

**weiter auf der nächsten Seite...**





# INFOMATERIAL

## BEGINNER DANCE INTENSIVE

### 2. Workshop-Inhalte



#### 2. MODERN CONTEMPORARY:

Bekomme ein Verständnis für einen der ausdrucksstärksten Tanzstile:

- **Einführung in Contemporary Dance:** Entdecke die fließenden, dynamischen Bewegungen des Contemporary Dance, die Elemente aus Ballett, Modern Dance und Jazz kombinieren.
- **Improvisation und Ausdruck:** Lerne, wie du deine Emotionen und Ideen durch Tanz ausdrückst, und entwickle deine eigene kreative Bewegungssprache.
- **Floorwork und Technik:** Übe die speziellen Techniken des Contemporary Dance, einschließlich Bodenarbeit, Release-Technik und Contact Improvisation.
- **Gemeinsame Choreografie:** Arbeite mit der Gruppe zusammen, um eine inspirierende Choreografie zu erlernen und zu präsentieren



#### 3. FEMALE DANCE:

Erwecke die selbstbewusste Tänzerin in dir und lerne die Basics des Female Dance:

- **Booty & Hips Technique:** Verstehe die grundlegenden Bewegungen und Rhythmen des Female Dance und lerne Techniken Booty und Hips locker zu bewegen.
- **Sensuale Bewegungen:** Erlerne sinnliche Bewegungen, die deine Weiblichkeit und Eleganz betonen.
- **Kraftvolle und dynamische Moves:** Lerne kraftvolle, energiegeladene Bewegungen, die deine Stärke und Dynamik zum Ausdruck bringen.
- **Choreografie-Erarbeitung:** Lerne mit der Gruppe eine aufregende Choreografie, die sowohl die sinnlichen als auch die dynamischen Elemente des Female Dance integriert.
- **Selbsta Ausdruck 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

## BEGINNER DANCE INTENSIVE

### 3. Deine Dozentinnen



Mit 24 Jahren tanzt Aliana auf Wettkampfniveau im Modern Contemporary Bereich und hat viele Jahre Turnerfahrung. Sie hat selbst erst mit 20 Jahren angefangen zu tanzen und glaubt fest daran, dass es nie zu spät ist, mit dem Tanzen zu beginnen.

*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*

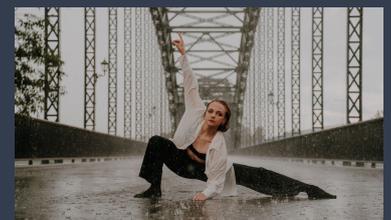
 @alessandra\_xsx



Lotta\* ist selbst seit 14 Jahren Tänzerin und tanzt aktuell in der Bundesliga im Modern Contemporary Bereich. Sie unterrichtet Tanztechnik im Verein seit vielen Jahren und ist Coach für ein Wettkampfteam. Das Tanzen gibt Lotta nicht nur eine zweite Familie, sondern auch eine Menge Selbstbewusstsein und Energie.

*Lotta*

 @lottamartje



\*Tanztechnik-Lehrerinnen können abweichen je nach gebuchtem Termin



# INFOMATERIAL

# BEGINNER 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 **als Minderjährige** teilnehmen, downloade dir bitte das Dokument "für Minderjährige", welches du auf "[missaliana.com/beginnerintensive](https://missaliana.com/beginnerintensive)" findest, fülle es mit deinen Eltern aus und sende es mit deiner Anmeldung ab.

### Level:

Dieser Workshop richtet sich hauptsächlich an **Anfänger\*innen oder Tänzer\*innen mit wenig Erfahrung**. Es geht viel um die Basics des Tanzens, daher ist es ideal für jene, die ihre Grundkenntnisse aufbauen oder auffrischen möchten. Auch Wiedereinsteiger\*innen sind herzlich willkommen, um ihre Basics zu stärken.

Um das Beste aus den vier intensiven Tagen herauszuholen, ist es hilfreich, wenn du bereits **ein wenig sportliche Aktivität in deinen Alltag** integriert hast. Da der Workshop körperlich anspruchsvoll ist und über 4 Tage geht, hilft eine gewisse Grundfitness dabei, das Training mit Freude zu absolvieren. Mach dir aber 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 Grundausrüstung 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 :)

 INFOMATERIAL   
**BEGINNER DANCE INTENSIVE**

## 6. Teilnahmepreis

**443 €**

Im Workshop-Preis enthalten:

- ✓ • ALLE Unterrichtsstunden
- ✓ • benötigte Unterrichtsmaterialien
- ✓ • Überraschungs-Event

NICHT enthalten:

- ✗ • Anreise
- ✗ • Unterkunft
- ✗ • Verpflegung

Unsere Stornierungsbedingungen findest du in unseren allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB). Bitte lies diese sorgfältig durch, bevor du dich anmeldest. Mit deiner Anmeldung bestätigst du, dass du die AGB gelesen und akzeptiert hast.

Die AGB findest du zum Download hier: [missaliana.com/beginnerintensive](https://missaliana.com/beginnerintensive)

## 7. Anmeldung

Alle aktuellen Informationen zur Anmeldung erhältst du hier:  
[missaliana.com/beginnerintensive](https://missaliana.com/beginnerintensive)

**Auf 4 unvergessliche Tage!**

-lichst  
*Team Aliana*