

26. September 2010

Thema: „ wie präsentiere ich mich“ / „ Bühnenpräsenz “

Referentinnen:

Sabine Bräuer

Coach und Businesstrainerin. Spezialisiert in der Einzel-Arbeit zu den Themen Auftritts-kompetenz und Persönlichkeitsentwicklung. Ausbilderin mit eidg. Fachausweis, NLP-Coach und –Trainerin. Sie hat sich ferner in wingwave- und Hypno-Coaching weitergebildet. Sie blickt auf mehr als 20 Jahre Erfahrung als Steptanzlehrerin und als Turniertänzerin zurück.

Ulrike J. Nieding

Freischaffende Musicaldarstellerin. Betreuung div. Produktionen als Dance Captain und choreo-graphische Assistentin, Weiterbildungen in den Bereichen Moderation, Method Acting und Alba Emoting. Unterrichtet seit 2008 Schauspiel, Improvisation und Rollengestaltung, Jazz- und Musical-Tanz an der Musical Factory in Luzern. Weiterbildung zur integrativen Stimmtrainerin.

Inhalt:

- Sich selber und die innere Überzeugung besser wahrnehmen
- Was will ich bewirken
- Was sind die Anforderungen an mich/ was erwarte ich von mir
- Persönliche (Selbst-) Erfahrung/ wie sehe ich mich/wie erlebe ich mich
- Wo stehe ich und wie wirke ich auf andere

Lernziele:

- vertiefte Kenntnisse über sich persönlich
- mit den eigenen Schwächen besser umgehen

Zeit 10.00h bis 15.00h

Ort Tanz- und Trainingsarena, Schachenstr. 10 A, 6020 Emmenbrücke (Luzern)

Kosten CHF 80.- für Tanzlehrer und Tanzsporttrainer *swissdance*
CHF 100.- für Nichtmitglieder

28. November 2010

Thema: „Athletische Vorbereitung im Tanzsport – Realität oder Mythos“

Referent:

Jean-Pierre Egger

Langjähriger Berater von Swiss Olympic im Bereich des Konditionstrainings unserer Spitzen-sportler

Inhalt:

Jean-Pierre Egger wird aufzeigen, welche Trainingsübungen und Trainingsmethoden für den Tanzsport sinnvoll sind

Zeit 09.30h bis 16.00h

Ort Raum Zürich

Kosten CHF 80.- für Tanzsporttrainer und Tanzlehrer *swissdance*
CHF 100.- für Nichtmitglieder

Anmeldungen bis eine Woche vor Lehrgangsdatum an:

Rita Baumann, e-Mail rita@dancers.ch, Tel. 044 935 19 73

Die *swissdance* Lehrgänge werden im Auftrag des Kantonalen Tanzsportverbandes (KTSV) durchgeführt und durch den ZKS (Zürcher Kantonalverband für Sport) unterstützt. Sie sind offen für alle interessierten Personen.