



## Improvisation Tanz

**Achtung! Änderung: jeden Mittwoch  
von 17.00 bis 18.30 Uhr.**

Ihr seid herzlich eingeladen zum **Improvisations Kurs** für junge Erwachsene, am Mittwoch von 18 bis 19:30Uhr, in das Sportstudio Athletic Lifestyle, Kaninenberghöhe 2. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Beginn ist am **Mittwoch, den 2. Februar 2011**. Der Kurs läuft **wöchentlich**, der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Mitnahme eigener Musik ist erwünscht. Bitte an lockere Sportkleidung und etwas zu trinken (Plastikflaschen!) denken.

Der Kurs wird geleitet von Martha Holewa und Markus Rebbe.

Information und Anmeldung bei Frau Evelin Roth-Sukiennik Tel.: 0201 / 733 646 Kontakt- und Beratungsstelle  
Kosten: 1,- € pro Kurseinheit.

**Zum Kurs:** Wir werden mit euch eine kurze angeleitete Aufwärmphase machen. Im Anschluss werden wir frei zur Musik improvisieren. Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung, Experimentierfreude, die Sensibilisierung der Selbstwahrnehmung und Entwicklung persönlicher Ausdrucksmöglichkeiten.

Gerne sind auch live Percussion eingeladen, um den Kurs mitzugestalten. Ein kurzes Gespräch nach den jeweiligen Einheiten rundet unsere Improvisation ab.



### Wegbeschreibung:

#### Mit Bus und Bahn

Mit der 105 bis Zeche Ludwig fahren. In Fahrtrichtung die nächste Straße rechts, dann direkt rechts in die Einfahrt zum Sportstudio. (blaues Tor)

#### Mit dem Auto

Rellinghauserstr. bis rechts in die Kanienberghöhe. Dort die Hausnummer 2. bitte rechts durch das blaue Tor zum Sportstudio

B  
i  
l  
d  
  
W  
i  
n  
f  
r  
i  
e  
d  
R  
e  
b  
b  
e

[www.essener-kontakte.de](http://www.essener-kontakte.de)

[kontaktstelle@essener-kontakte.de](mailto:kontaktstelle@essener-kontakte.de)