



Movimenti DanceWorkout

DanceWorkout skal bidra til å skape variasjon og mer dynamisk bevegelsesmønster i treningssalen. Ved å kombinere trinn og teknikk fra dansen med bevegelsestrening, vil man nå flere og andre målgrupper til salen. Dansene som benyttes er; Samba, Cha Cha Cha, Rumba, Paso doble, Jive, Vals, Quickstep.

DanceWorkout timene gir variert aktivitet, øker kroppsbevisstheten, smidighet og koordinasjon, samt at deltagerne får bedre rytmisk følelse.

DanceWorkout (2 dager)

Dette er et grunnleggende kurs for instruktører som ønsker å få ny inspirasjon og krydre sine egne timer med noe nytt. Det er også et kurs for deg som ønsker å gå videre og bli en sertifisert Danceworkout instruktør. Instruktøren vil få en forståelse av bevegelse og isolasjoner av forskjellige deler av kroppen. Bli bevisst på hvordan en bruker sitt senter som balansepunkt, samt få en rekke trinnkombinasjoner.

Etter kurset skal du kunne vise tydelig og forklare teknikken vi fokuserer på i hvert trinn av dansene. Teknikken er viktig og få frem i timen for at treningseffekten skal være optimal. Man skal også kunne vise riktig forståelse av rytme og karakter i hver dans

DanceWorkout Program (2 dager)

For deg som har tatt DanceWorkout kurset og nå ønsker å komme videre med metodisk oppbygning og verktøy for systematisert kreativitet. Dette vil si hvordan du strukturert og logisk bygger opp din time med flyt og smidige overganger.

Vi kommer til og fortsette å jobbe i dybden av teknikken og forståelsen av bevegelsene i hvert trinn. Vi vil videreføre arbeidet med føring av kroppens linjer, holdning presisjon og stil.

Kurs/Godkjenning

Vårt mål er å bygge opp et team av velutdannede instruktører. Vi forutsetter at kursdeltakerne har grunnutdanning på høgsolenivå eller tilsvarende. Etter fullført kurs 2 arrangeres en godkjenningsdag for de vi ser har forutsetninger for å videreformidle DanceWorkout på en tilfredsstillende måte.

Målet med totalkonseptet DanceWorkout

Kast deg på "Skal vi danse" bølgen som vi igjen ser på skjermen høsten 2010. Skap variasjon og mer dynamisk bevegelsesmønster i treningssalen, bruk andre musikksjangere for å endre opplevelse, engasjement og motivasjon.

DanceWorkout kurs

Tid: onsdag 17 og torsdag 18 mars

Pris kr. 4.900,-

Påmelding før 1. mars 2010

DanceWorkout Program kurs

Tid: torsdag 15 og fredag 16 april

Pris kr. 4.900,-

Påmelding før 1 april 2010

Godkjenningsdag

Tid: onsdag 21. april 2010

Instruktører

Therese Cleve

DanceWorkout

Konseptet er utviklet av Therese Cleve. Therese har lang erfaring fra dans og trening, og er både produsent, koreograf, instruktør og konseptinnehaber av DanceWorkout.

Movimenti

Vi avholder alle våre kurs to ganger per år. Det er også mulig å booke kursene inn til eget senter.

Påmelding

Send email til

post@movimenti.no

Alle kurs holdes i vårt studio i Nydalen, Rolf Wickstrømsvei 15b, 2 etasje

Move it into passion