

Auf einen Blick



Trainingszeiten

mittwochs

18:45 – 19:45 h	Beat´n´Girlz	(ab 13)
19:45 – 20:45 h	Just DanZ!n´	(ab 15)

freitags

16:30 – 17:30 h	Lil´Danzers (Neueinsteiger)	(ab 6)
17:30 – 18:30 h	Danz!n´ Kidz (mit Vorkenntnissen)	(ab 7)
18:30 – 19:30 h	Mission Danze (mit Vorkenntnissen)	(ab 11)
19:30 – 20:30 h	Movin´Girlz (Neueinsteiger)	(ab 11)

samstags

11:30 – 13:00 h	X-Qu!s!t	(ab 16)
-----------------	----------	---------

Monatsbeitrag: siehe Beitragstabelle

	Kinder + Jugendliche	Erwachsene (ab 18)
Grundbeitrag	4,00 €	5,00 €
+ Sonderbeitrag	4,00 €	4,00 €
insgesamt	8,00 €	9,00 €

Bei Rückfragen:

Laura Steffes:	0151-22864506
Nadja Britz:	0178-6082454
Mona Anschutz:	0163-6868118
Angelika Kinas	0157-81562467

oder

schaut einfach bei Trainingsbeginn vorbei
und spricht uns an oder

schreibt eine E-Mail an:
hiphop@tv-bexbach.de



mit

**Laura Steffes & Nadja Britz
Mona Anschutz & Angelika Kinas**

Weitere Infos:
<http://www.tv-bexbach.de>

Stand: Januar 2012

Tanzen können wie „die im Fernsehen“?

... das lernt ihr beim
Hip-Hop-Kurs des TV Bexbach !

Das Training beginnt mit einem Warm-Up, zu dem neben verschiedenen Tanzschritten sowohl Stretching als auch Krafttraining für Bauch & Arme gehören. Danach werden Choreographien aus den Bereichen Hip-Hop und Street Dance erarbeitet mit dem Ziel: einfach abtanzen! Je nach Länge und Schwierigkeitsgrad wird über einen längeren Zeitraum hinweg an einer Choreographie gearbeitet.

Neueinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen und können gerne zweimal kostenlos am Training teilnehmen.

Das Angebot richtet sich an Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit und ohne Vorkenntnisse. Mitmachen kann jeder, der Spaß am Tanzen hat.

Mitzubringen sind gute Laune sowie bequeme, sportliche Kleidung (Turnschuhe mit hellen Sohlen) und natürlich etwas zu trinken.

Die Gruppen haben hin und wieder auch Auftritte auf verschiedenen Veranstaltungen und Festen (z.B. beim Bexbacher Cityfest).

Auch für Schulfeste, Familienfeiern oder ähnlichen Veranstaltungen können unsere Gruppen für einen Auftritt engagiert werden; wir werden garantiert dazu beitragen, dass die Feier ein Hit wird und lange in Erinnerung bleibt.

Unsere Trainerinnen



Nadja Britz



Laura Steffes

&

hatten beide mehrere Jahre Ballettunterricht.

Nadja begann im TV Bexbach mit Kinderturnen. 2001 wechselte Sie zu Aerobic und Step-Aerobic unter der Leitung von Heike Hofmann und blieb auch dort, als die Gruppe 2002 von Lydia Faber als Hip-Hop Gruppe übernommen wurde.

Laura tanzte mehrere Jahre in verschiedenen Hip-Hop Gruppen (unter anderem bei Charles Bankston) bevor sie 2003 zu Lydia kam. 2005 übernahm sie das Training der Hip-Hop Gruppen. 2006 stieß Nadja als Trainerin dazu.

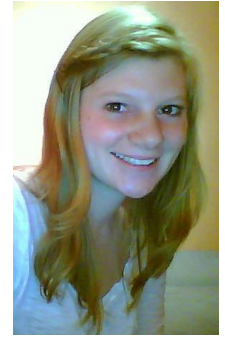
Laura und Nadja haben ihre Grundlagenausbildungen zu Übungsleiterinnen an der Hermann-Neuberger-Sportschule in Saarbrücken absolviert.

Sie vervollständigen ihre Tanzausbildung regelmäßig bei Workshops mit internationalen Referenten beim Saarländischen Turnerbund und an der Tanz S.A.L. in Saarlouis, wo sie 2008/09 auch in der **Turnierformation NU Flow** tanzten und **deutsche Vizemeister** wurden.

Unsere Trainerinnen



Mona Anschutz



Angelika Kinas

&

Mona begann mit 6 Jahren beim TV Bexbach mit Turnen. Drei Jahre später meldete sie sich in der Hip-Hop Gruppe von Lydia Faber an, in der sie tanzte, bis sie 12 Jahre alt war. Danach nahm Mona in der Schule an mehreren Projekten und AGs teil, in denen sie auch tanzte. Dabei übernahm sie oft die Leitung.

Seit Anfang 2008 tanzt Mona wieder Hip-Hop beim TV Bexbach. Mona absolvierte ihre Grundlagenausbildung zur Trainerin im September 2009 und bildet sich seitdem auf verschiedenen Workshops mit internationalen Dozenten weiter.

Angelika begann mit 6 Jahren zu turnen. Im Jahr 2007 entdeckte sie ihr Interesse an der rhythmischen Sportgymnastik und somit auch am Tanzen. Seit Anfang 2010 tanzt Angelika in der Hip-Hop Gruppe des TV Bexbach. Im August 2011 absolvierte sie ihre Grundlagenausbildung und wird sich künftig auf Workshops weiterbilden.