

## Support in Movement

Über zehn Termine möchte ich am Grundthema der Unterstützung arbeiten. Zwei Kursstunden können im Unterschied zu einem Tagesworkshop intensiver gestaltet werden. Anschließend bekommt der Körper – hoffentlich - Erholung und die notwendige Pause, um neue Informationen und Eindrücke zu verarbeiten.

Mehrfache Wiederholungen festigen und formen ein neues oder zusätzliches Bewegungsrepertoire und abwechslungsreiche Aufgaben erweitern das kreative Reservoir.

### **Rahmen - Idee - Vorstellung:**

- Feste Gruppe (Vertrauen, Fun)
- Soft Skills (spüren, lauschen, hören, wahrnehmen)
- Körpertraining (Kräftigung, Stabilität, Fallen)
- CI-Skills (Rolling Point, Balance, Gewicht geben und nehmen etc.)
- Technik: Support, Spiralarbeit
- Tanzimprovisationen mit dem erarbeiteten Material

### **Ziel:**

- Körperbeherrschung verbessern
- Spektrum des CI-Tanzens vertiefen
- Regelmäßiges CI-Tanzen

**Level:** Bei CI gibt es dafür kein Maß. Neulinge deshalb willkommen. Bei Unsicherheit nachfragen oder besser einmal ausprobieren.

**Kosten:** 130.- €

Ermäßigung, z.B. als Studi, Geringverdiener: bitte anfragen.

**Gruppengröße:** max. 16

**Versicherung:** selbst

**Zeit:** Montag, 19:30 – 21:30 Uhr (16.01. bis 26.03. – Rosenmontag f.a.)

**Ort:** Köln-Poll, 6 U-Bahn-Stationen vom Neumarkt

Wegbeschreibung: <http://quartieramhafen.kunstsalonstiftung.info/das-quartier/standort/>

Thomas Schall

0170-3259056

[Thomas.schall111@yahoo.de](mailto:Thomas.schall111@yahoo.de)