

## AUSDRUCK MEINER LEBENSENERGIE MEDITATIVER TANZ

An diesem Wochenende wollen wir tänzerisch die Verbundenheit und stärkende Gemeinschaft im Kreis erleben. Die äußere Beweglichkeit wird uns zu größerer innerer Beweglichkeit, Freude, Leichtigkeit und Lebensenergie führen und spüren lassen, wie gut das tut.

Wir werden nach einfacheren und komplexeren Schrittfolgen tanzen und Musiken aus aller Welt und klassischen Stücken lauschen.

Leit.: Maria Brand, LWH  
Ref.: Monika Knieling, Tanzleiterin, Wuppertal  
Termin: Freitag, 25.10.2024, 17:00 Uhr  
bis Sonntag, 27.10.2024, 13:00 Uhr  
Kosten: 230,00 € (EZ-Zuschlag 34,00 €)

## ERLEBNISTANZ – VON FOLKLORE BIS CONTRAS UND MEHR

- Folkloretänze aus aller Welt kennenlernen
- abwechslungsreiche Mischung mit Kontras, Rounds, Mixern oder auch Blocktänzen
- Tänze sind auch geeignet zur Weitergabe für Seniorentanzgruppen
- Vereinfachungen können ggf. vorgestellt werden.

Leit.: Maria Brand, LWH  
Ref.: Susanne Tams, Ausbildungsreferentin des BVST e.V. Bad Zwischenahn  
Termin: Freitag, 15.11.2024, 16:30 Uhr  
bis Sonntag, 17.11.2024, 13:00 Uhr  
Kosten: 230,00 € (EZ-Zuschlag 34,00 €)

## TANZ MIT – BLEIB FIT

- Tänze in geselliger Form ohne festen Partner vom BVST e. V. sowie Squares, Contras und leichte Rounds
- ideal auch für Neueinsteiger/innen
- Tipps und Anregungen für Tanzleiter\*innen zur Vermittlung der Tänze in den eigenen Gruppen

Leit.: Maria Brand, LWH  
Ref.: Elvira Leise, Tanzleiterin, Hannover  
Termin: Montag, 02.12.2024, 14:30 Uhr  
bis Freitag, 06.12.2024, 13:30 Uhr  
Kosten: 400,00 € (EZ-Zuschlag 68,00 €)

## VORSCHAU 2025

### MODERN SQUARE DANCE

Einführung in Modern Western Square Dance dem „Tanz nach Ansage“ durch einen Caller. Anregend, fröhlich und dynamisch. Ein Intensivwochenende für alle mit Interesse an rhythmischer Bewegung und Teamarbeit.

- Erarbeitung von Grundbegriffen und Grundschritten mit Spaß und Spannung, sinnvoll und kräfteschonend
- Anleitung für methodische Tanzvermittlung, unter Verwendung traditioneller Westernmusik und Musik aus Pop, Dixiland und Musical
- Neue Ideen für die Arbeit in den eigenen Gruppen; altersunabhängig
- Kurzeinführung in die Call-Technik

Leit.: Maria Brand, LWH  
Ref.: Jürgen Hartig, Caller, Garbsen  
Termin: Freitag, 07.02.2025, 18:00 Uhr  
bis Sonntag, 09.02.2025, 13:00 Uhr  
Kosten: 220,00 € (EZ-Zuschlag 34,00 €)

## ANMELDUNG UND ANREISE

### LUDWIG-WINDTHORST-HAUS

Katholisch-Soziale Akademie  
Gerhard-Kues-Straße 16  
49808 Lingen-Holthausen  
Tel.: 0591 6102 - 0  
www.lwh.de

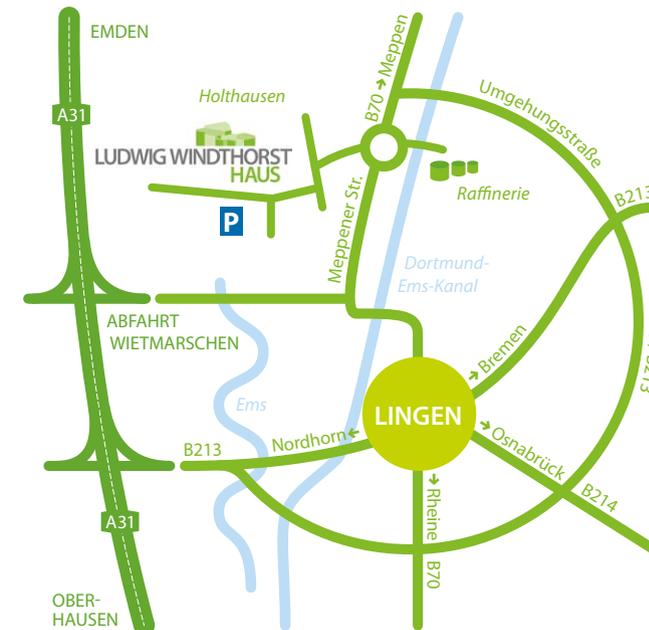
### Michaela Fenten

Tel.: 0591 6102 - 115  
Fax: 0591 6102 - 135  
E-Mail: [fenten@lwh.de](mailto:fenten@lwh.de)

### VERANSTALTUNGORT

Ludwig-Windthorst-Haus  
Gerhard-Kues-Straße 16  
49808 Lingen-Holthausen

Herausgeber & Veranstalter: Ludwig-Windthorst-Haus, Gerhard-Kues-Str. 16, 49808 Lingen  
Bilderquellen: ST Sigrid Hartig/pixelio.com; S3 unbekannt/pixelio.com; S5 drop/pixabay.com



## Seminare für Tanzleiter\*innen und Interessierte Jahresprogramm 2024

Januar 2024 – Februar 2025

## MODERN SQUARE DANCE

Einführung in Modern Western Square Dance dem „Tanz nach Ansage“ durch einen Caller. Anregend, fröhlich und dynamisch. Ein Intensivwochenende für alle mit Interesse an rhythmischer Bewegung und Teamarbeit

- Erarbeitung von Grundbegriffen und Grundsritten mit Spaß und Spannung, sinnvoll und kräfteschonend
- Anleitung für methodische Tanzvermittlung, unter Verwendung traditioneller Westernmusik und Musik aus Pop, Dixiland und Musical
- Neue Ideen für die Arbeit in den eigenen Gruppen; altersunabhängig
- Kurzeinführung in die Call-Technik

Leit.: Maria Brand, LWH  
 Ref.: Jürgen Hartig, Caller, Garbsen  
 Termin: Freitag, 09.02.2024, 18:00 Uhr  
 bis Sonntag, 11.02.2024, 13:00 Uhr  
 Kosten: 220,00 € (EZ-Zuschlag 34,00 €)

## „AUSZEIT- FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE“ MEDITATIVER TANZ

In einer Zeit, die immer schneller und hektischer wird und uns mit Informationen auf vielen Kanälen fordert und oft auch überfordert, erschöpfen wir auf Dauer. Das meditative Tanzen hilft uns wachsam und präsent, den eigenen Körper und die individuellen Bewegungen wahrzunehmen. In der Hingabe an die vorgegebenen Schrittfolgen und der Achtsamkeit im Ausführen der Gebärden Symbolik im Kreis erleben wir eine wohlige Auszeit und kommen innerlich in unsere Kraft.

Leit.: Maria Brand, LWH  
 Ref.: Monika Knieling, Tanzleiterin, Wuppertal  
 Termin: Freitag, 05.04.2024, 18:00 Uhr  
 bis Sonntag, 07.04.2024, 13:00 Uhr  
 Kosten: 230,00 € (EZ-Zuschlag 34,00 €)

## CONTRATÄNZE

- die Entstehung und Geschichte der Contratänze aus England und den USA kennenlernen
- unterschiedliche Formationen und Schwierigkeitsgrade dieser Tänze erleben
- das Programm wird durch Squares und Rounds abwechslungsreich abgerundet
- bei Bedarf und wo möglich werden Tanzbeschreibungen weitergegeben

Leit.: Maria Brand, LWH  
 Ref.: Elvira Leise, Tanzleiterin, Hannover  
 Termin: Freitag, 24.05.2024, 14:30 Uhr  
 bis Sonntag, 26.05.2024, 13:00 Uhr  
 Kosten: 230,00 € (EZ-Zuschlag 34,00 €)



## RUMBA, SAMBA, CHA-CHA-CHA – EINE SCHWUNGVOLLE AUSZEIT VOM ALLTAG

- Wer Freude an Musik und Bewegung hat, findet bei uns ein buntes Angebot.
- Lernen Sie unterschiedliche Tänze wie Kreis-, Block- und Gassentänze, Mixer, Kontras und Squares kennen
- Wir vermitteln bekannte und neue Tänze des Bundesverbandes Seniorentanz, von einfach bis anspruchsvoll.
- Wir tanzen deutsche, internationale, klassische und moderne Tänze.
- Auch Tänzer\*innen mit wenig Tanzerfahrung dürfen sich trauen.

Leit.: Maria Brand, LWH  
 Ref.: Petra Knemeyer, Tanzleiterin, Jork;  
 Birgit Rudolf, Tanzleiterin, Sankt Augustin  
 Termin: Montag, 02.09.2024, 12:00 Uhr  
 bis Freitag, 06.09.2024, 11:00 Uhr  
 Kosten: 440,00 € (EZ-Zuschlag 68,00 €)

## EINFÜHRUNG IN DEN LINEDANCE

Line Dance ist eine Tanzform, bei der einzelne Tänzer\*innen in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Jeder Tanz hat eine eigene Choreografie, meist zu Country-Musik, aber auch zu anderen Musikrichtungen.

In diesem Seminar möchten wir die Grundsritte des Line Dance vermitteln und Anfängertänze und leichte Fortgeschrittenentänze einüben.

Leit.: Maria Brand, LWH  
 Ref.: Marion Lang, Tanzleiterin, Haselünne;  
 Leo Scheerder, Tanzleiter, Haselünne  
 Termin: Freitag, 18.10.2024, 18:00 Uhr  
 bis Sonntag, 20.10.2024, 13:00 Uhr  
 Kosten: 230,00 € (EZ-Zuschlag 34,00 €)

