

# Berufsbegleitende Fortbildung

7 Wochenenden / November 2026 bis Mai 2027

## *Internationale Folkloretänze*

mit **Benedikt Lux**

in **Sonnerden (Rhön) bei Fulda**



## **Einleitende Gedanken:**

Tanz befreit, Tanz wirkt gesundend auf Körper, Seele und Geist, Tanz spricht eine universelle Sprache und verbindet Menschen verschiedenster Alter und Kulturen. Vor allem in den Volkstänzen wirkt diese besondere Kraft von Gemeinschaft, Bewegung und Freude.

Während früher selbstverständlich Bewegung im Leben der Menschen stattfand, gespielt, gesungen und getanzt wurde, lässt dies heute mehr und mehr nach – dabei steckt in allen Menschen die Lust, das Bedürfnis, das innere Feuer sich zu bewegen – zu tanzen!

Dieses Feuer in den Menschen zu entfachen ist eine Kunst, denn dazu gehört neben tanztechnischem und methodisch-didaktischem Wissen vor allem Begeisterungsfähigkeit.



## **Ziel dieser Fortbildung ist:**

- Die Aneignung eines umfangreichen Repertoires an Volkstänzen aus aller Welt (Schwerpunkt Europa) sowie die Verinnerlichung der verschiedenen kulturell geprägten Tanzstile
- Eine kompetente, vielseitige und begeisternde Vermittlungsfähigkeit
- Das schöpferische Potential zu erweitern, Tänze und Bewegung selbst zu kreieren und zu gestalten
- Das Kennen lernen von unterschiedlichsten Liedern, Rhythmen, Bewegungsformen, Spielen
- Die eigenen Bewegungsmöglichkeiten erweitern durch eine elementare Vertiefung der verschiedenen Qualitäten von Tanz

## **Inhalte:**

Im Mittelpunkt der Fortbildung steht die Erweiterung des Repertoires an Tänzen aus aller Welt sowie die Arbeit an Vermittlungsmethoden und die Frage wie ich die eigene Begeisterung für den Tanz an andere (Kinder, Jugendliche, Erwachsene) weitergeben kann. Schwerpunkt ist die Auseinandersetzungen mit traditionellen und modernen Kreistänzen.

Zur Erweiterung der eigenen Bewegungsmöglichkeiten und der Vermittlungsfähigkeiten wird es Grundübungen geben in: Tanz- und Körpertraining, Improvisation, Spiel & Bewegung, Circus, Akrobatik und Jonglage, Kontaktimprovisation, Schauspiel, Sprachgestaltung, Singen, Rhythmik, Bodypercussion, Übungen zu Präsenz und Ausstrahlung, Choreographie, kreatives Gestalten zum Thema Mensch & Natur, 4 Elemente (Erde, Wasser, Luft, Feuer).

Zudem wird jedes Fortbildungswochenende einen **thematischen Schwerpunkt** haben:

1. WE: Differenzierung der Tänze und Tanzstile in Bezug auf den jeweiligen Kulturkreis. Tanzen im Kontext der Lebens- und Naturvorgänge. Eintauchen in die Qualitäten des Elementes Erde.
2. WE: Kennen lernen von unterschiedlichen Bewegungskünsten. Herausarbeitung positiver Aspekte des Tanzes: Gesundheits-Förderung, interkulturelles Lernen, soziales Miteinander, motorische Entwicklung, kognitives Lernen, Freude an der Bewegung. Eintauchen in die Qualitäten des Elementes Wasser
3. WE: Tanznotation, Tanz & Musik, Sing- und Spieltänze für Kinder, Circus. Eintauchen in die Qualitäten des Elementes Luft.
4. WE: Tänze für Jugendliche und Erwachsene, Tanz & Musik, Eintauchen in die Qualitäten des Elementes Feuer.
5. WE: Intensivierung der Tänze, verschiedene Bewegungsformen, kreatives Gestalten von Bewegung.
6. WE: Choreographie. Organisatorisches (Aufbau einer Tanzgruppe, Akquise, Unterrichtsmöglichkeiten in Schulen und anderen Institutionen, rechtliche Aspekte)
7. WE: Vertiefung aller Themen



Die Fortbildung umfasst 110 Unterrichtsstunden (à 60 min.).

Nach erfolgreichem Abschluss wird eine Teilnahmebescheinigung mit ausführlicher Auflistung der Fortbildungsinhalte ausgestellt.

**Voraussetzung:**

Freude an körperlicher Bewegung, Interesse mit anderen Menschen neue Erfahrungen zu sammeln, und die Neugier in einen schöpferisch-kreativen Prozess zu kommen.

## **Kursleitung:**

Benedikt Lux: Tanz & Bewegung

- Theater- Musik- und Sportpädagoge
- Tanzleiterausbildung bei Dr. U. Ellermann
- Seit 35 Jahren intensive Auseinandersetzung mit Volkstänzen aus aller Welt.
- Entwicklung eigener Choreographien zu aktueller Folkmusik



## **Ort der Fortbildung:**

Inmitten schönster Natur im Herzen der Rhön entwickelt sich zur Zeit auf dem Boden der ehemaligen Gymnastik-Ausbildung Schwarzerden eine neues Zukunftsdorf, in dem sich Leben, Lernen und Arbeit miteinander verbinden. Dort gibt es eine wunderbare Bewegungshalle, einen gemütlichen Koch- und Speisesaal sowie verschiedenste Übernachtungsmöglichkeiten.

Adresse:

Sonnerden (in der Rhön) bei Fulda  
Bodenhof 115  
36129 Gersfeld (Rhön)

## **Zeiten und Termine:**

Fortbildungszeiten: Freitags 19 Uhr – 21:30 Uhr  
Samstags 9:30 – 13 Uhr & 15:30 – 21:30 Uhr  
Sonntags 9:30 – 13:30 Uhr.

Wochenenden 2026:  
20.-22. November  
11.-13. Dezember

Wochenenden 2027:  
15.-17. Januar  
12.-14. Februar  
12.-14. März  
23.-25. April  
27.-30. Mai



## **Verpflegung:**

Selbstverpflegung. Gerne etwas zu essen fürs gemeinsame Pausen-Buffer mitbringen. Zutaten für warme Mahlzeiten am Samstag und Sonntag, die wir gemeinsam zubereiten, sowie Grundnahrungsmittel sind vorhanden.

Essens-Kosten fürs Wochenende (Küchennutzung, warme Mahlzeiten): 30 Euro

## **Übernachtung pro Person für ein Wochenende (Freitag bis Sonntag):**

Einzelzimmer (60 €), Doppelzimmer (50 €), Matratzenlager (30 €), Zelt- und Campermöglichkeiten (30 €). Die Buchung der Übernachtung erfolgt 4 Wochen vor Kursbeginn bei Benedikt per E-Mail und kann an jedem Wochenende je nach Wunsch variiert werden.

## **Kurs-Kosten und Anmeldung:**

Kostenbeitrag pro Wochenende: 180 Euro, 160 Euro ermäßigt (Schüler, Studenten, Nichtverdiener).

Ein verpasstes Wochenende wird mit 40 Euro berechnet oder kann im nächsten Fortbildungsdurchlauf nachgeholt werden!

## **Anmeldung:**

Verbindliche schriftliche Anmeldung oder Übermittlung der Daten per E-Mail bis spätestens 15. Oktober 2026. Die Kurs- Verpflegungs- und Übernachtungsgebühr für das jeweilig anstehende Wochenende bitte in bar vor Ort bezahlen!

Die Teilnahme geschieht auf eigenes Risiko. Für Schäden, Verletzungen und Verlust jeder Art wird keine Haftung übernommen.

## **Kontakt:**

Tel: 015786601553

E-Mail: [benelux@online.de](mailto:benelux@online.de)

Homepage: [www.benediktlux.de](http://www.benediktlux.de)



# Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Fortbildung Internationale Folkloretänze 2026-2027 in Sonnerden mit Benedikt Lux an.

Name: .....

Straße: .....

PLZ/Ort: .....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Geb.Datum: .....

Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und akzeptiere sie mit meiner Unterschrift.

Datum / Unterschrift:

.....

Einsenden an:

Benedikt Lux, Kurhausstraße 2, 34131 Kassel / E-Mail: [benelux@online.de](mailto:benelux@online.de)