



# *Tänze aus aller Welt*

## Intensiv Fortbildungswochenende

mit **Benedikt Lux**

7. -9. Februar 2025 in Sonnerden

### **Inhalte:**

- Neue Tänze aus aller Welt und eigene Choreographien
- Neue Lieder aus aller Welt
- Rhythmus, Bodypercussion
- Leichte Tänze für die Vermittlung innerhalb von Tanzgruppen, auf Geburtstags- und Hochzeitsfeiern, zu Jahresfesten, in der Schule
- Tricks und Kniffe beim Beibringen von Tänzen, Anleitungsübungen
- Neue Gruppenübungen und Spielformen, szenische Bewegungs-Spiele
- Tanz-Choreographie, Gestaltung von Tanz
- Wunschtanzen / Tanzrepertoire
- Schlitten fahren, Schneeball werfen
- Feuer, Glühpunsch, Plaudern

**Zeiten:** Freitag 19:00-21:00 Uhr, Samstag 9:30 – 21:30 Uhr, Sonntag 9:30 – 14:30 Uhr.

**Ort:** Sonnerden, Bodenhof 115, 36129 Gersfeld

**Mitbringen:** Schuhe zum Bewegen (z.B. Tanz-Sneakers, Eurythmieschuhe, Turnschuhe), bequeme Kleidung, Yogamatte, Schreibzeug. Falls vorhanden und spielbar auch gern ein Instrument für die Live-Musik!

**Verpflegung:** Selbstverpflegung. Gerne etwas zu essen fürs gemeinsame Pausen-  
Buffet mitbringen! Zutaten für die warme Mahlzeit am Samstag und Sonntag, sowie  
Brot und Aufstriche für Frühstück und Abendessen sind vorhanden. Essens-Kosten  
fürs Wochenende (Küchennutzung, warme Mahlzeiten): 25 Euro

**Übernachtung pro Person:** Einzelzimmer (60 € pro Wochenende), Doppel- oder  
Dreierzimmer (50 € pro Wochenende), Matratzenlager (30 € pro Wochenende),  
Camper (25 € pro WE). Bettwäsche (Überzug, Laken) mitbringen oder vor Ort für  
8 Euro leihen. Für die Buchung des Matratzenlagers Schlafsack mitbringen,  
Matratzen sind vorhanden.

**Kosten:** Kurskosten (160 Euro, 140 Euro ermäßigt), Essenskosten und  
Übernachtungskosten gerne in bar vor Ort bezahlen.

**Rahmen-Zeiten:** Ankunft in Sonnerden möglich am Freitag ab 17 Uhr. 18 Uhr  
Abendessen, ab 19 Uhr gemeinsames tänzerisches Einschwingen. Ende am Sonntag  
nach dem Mittagessen um 15 Uhr.

Wer am Freitag vom Bus an der Haltestelle „Poppenhausen Kirche“ um 16:49 Uhr  
oder 17:49 Uhr oder 18:49 Uhr abgeholt werden möchte meldet sich gern bei mir. Der  
Bus Nr. 35 (Richtung Wasserkuppe, Gersfeld Rhön) fährt stündlich von Fulda  
Bahnhof, Fahrzeit 40 Minuten. Abfahrt Fulda Bahnhof 16:10, 17:10, 18:10...Ankunft  
Poppenhausen Kirche 16:49, 17:49, 18:49...

Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr!

**Kontakt:** Benedikt Lux, E-Mail:  
benelux@online.de, Mobil: 015786601553

