

Unsere Kurse



2020

Ballett für Erwachsene

Dienstags –17:00 – 17:50

Lust auf Ballett? Lust auf Training?
Ballett ist (k)ein Neuland für Dich? Dieser Kurs wendet sich an alle, die Ballett und klassische Musik lieben. Neben den klassischen Exercices einer jeden Ballett Stunde, werden Exercices im Raum und Ballett-Choreografien erlernt und geübt.

Auf Wunsch der TeilnehmerInnen finden in unregelmäßigen Abständen Performances und Aufführungen mit dem bereits Erlernten statt.

Monatsbeitrag: EUR 59,- (inkl. 19% Umsatzsteuer), Probestunde kostenlos
Kombiangebot Ballett & Modern Dance: EUR 75,- (inkl. 19% Umsatzsteuer)

Kursleitung: Katharina Kickingger, M.A. (Tänzerin, Performerin, staatl. gepr. Tanzpädagogin)

Anmeldung: kontakt@tanzfee-hamburg.de/ www.tanzfee-hamburg.de

Ballett und Moderne Dance: www.tanzfee-hamburg.de



Modern Dance für Erwachsene

Dienstags –18:00 – 18:50

Lass Dich verzaubern! Spüre den Flow im Rhythmus zur Musik und entwickle Dein tänzerisches Repertoire.

Sich der Musik hingeben, Bodenarbeit, Drehungen, Sprünge, alles ist dabei. Auch Improvisation: Dem eigenen Tanz freien Lauf lassen, um Neues zu finden und unter der Anleitung einer erfahrenen Tanzpädagogin und Tänzerin die neu entdeckten

Bewegungsqualitäten in eine Choreografie zu verpacken. Auf Wunsch der TeilnehmerInnen finden in unregelmäßigen Abständen Performances und Aufführungen mit dem bereits Erlernten statt.

Monatsbeitrag: EUR 59,- (inkl. 19% Umsatzsteuer), Probestunde kostenlos
Kombiangebot Ballett & Modern Dance: EUR 75,- (inkl. 19% Umsatzsteuer)

Kursleitung: Katharina Kickingger, M.A. (Tänzerin, Performerin, staatl. gepr. Tanzpädagogin)

Anmeldung: kontakt@tanzfee-hamburg.de/ www.tanzfee-hamburg.de



ZINNSCHMELZE

Barmbeks. Kultur. Kiez.

Flamenco – Tanzen mit spanischem Lebensgefühl

Mittwochs – 20:00 – 21:15

Einführung in den Tanz – Basisschritte – Rhythmusklatschen – Maren El Masri vermittelt Freude am Tanzen, der Bewegung und Spaß am Erlernen des Flamencos.

GOLPE – PLANTA – TACON Y PUNTA – das sind die Begriffe für die mit den Füßen zu schlagenden Rhythmen.

In dieser selbstbewussten, königlichen Haltung werden die Unterrichtsstunden mit Maren El Masri begonnen. Klare Rhythmik und Fußtechnik sind im Flamencotanz genauso wichtig, wie der Ausdruck der individuellen Persönlichkeit.

Maren El Masri hat Ihre Flamencoausbildung in Hamburg begonnen und in Spanien perfektioniert. Sie unterrichtet mit Freude, Herzblut und Leidenschaft für alle Details des Tanzes.

Einführung in den Tanz – Basisschritte – Rhythmusklatschen – Choreographien – 14-tägig begleitet durch einen Gitarristen

Anmeldung direkt bei Maren El Masri: flamencotanz@gmx.de | 0157 383 18 754 oder 040 5366344 | Kursgebühr: € 15,00 – pro Abend, Monatsbeitrag: 54,-€ | Mehr Infos:

www.flamencohamburg.com



Tango Argentino – auch ohne Tanzpartner*in!

Dienstags, mittwochs – in der Zeit von 18:00 – 22:00

Du wolltest schon immer einmal Tango Argentino ausprobieren?

Gemeinsam mit einem Partner oder auch alleine?

***Xperience Tango in Hamburg! ***

Mit Spaß und Leichtigkeit vermittelt Dir das Team von Xperience Tango die Grundlagen des Tango Argentino, so dass Du bald auf einer der zahlreichen Milongas (Tangobälle) Hamburgs tanzen gehen kannst. Wir arbeiten an Körperhaltung, Umarmung, Tanztechnik und Musikalität. Als Basis jeder gemeinsamen Kreativität

fokussieren wir den achtsamen Kontakt und die nonverbale Kommunikation mit dem Partner.

Eine Anmeldung auch ohne Tanzpartner*in ist ausdrücklich willkommen!

Kurse für alle Niveaus

Termine:

Dienstag, 19.00-20.30 Uhr (großer Saal)

Dienstag, 20.30-22.00 Uhr (großer Saal)

Dienstag, 20.40-22.10 Uhr (kleiner Saal, EG)

Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr (großer Saal)



ZINNSCHMELZE

Barmbeks. Kultur. Kiez.

Kurse extra für Neugierige und Einsteiger

Wir bieten immer wieder auch besondere Schnupperkurse und Einsteigerkurse an (siehe Webseite).

Kontakt & Info

Sämtliche Infos über alle unsere Kurse findet Ihr hier: www.xperience-tango.de

Info: 0176 23934109.

Anmeldung: www.xperience-tango.de | info@xperience-tango.de

Preis: Schnupperkurs 15€ (10€ erm.) | Fortlaufende Kurse: je 6 Termine 90€ (60 bzw. 30€ erm.)).

Swing Away | Mit und ohne Tanzpartner*in

Donnerstags –18:00 – 22:30

„Niemand kann Dir nehmen, was Du getanzt hast.“

Gabriel García Márquez

Swing, weil wir uns als Ziel gesetzt haben, all die Musik, die es da draußen gibt, tanzbar zu machen.

Vor allem geht es um Swing Musik und den Lindy Hop, in die wir uns verliebt haben.

In der Verschmelzung werden sie uns Freude bringen und den Alltag vergessen lassen, sodass wir das Leben feiern und den Augenblick genießen!

Alles was wir dazu brauchen ist Verbindung (Connection) und Swing (Bounce) zwischen zwei Menschen und dem Ewigen – der Musik!

Um das zu erreichen, bringen wir bei SwingAway euch die Körpersprache des Swing im Kurs bei.

Das Angebot richtet sich hauptsächlich an Wiederholer und Fortgeschrittene.

Jeder kann sein eigenes Thema bearbeiten – oder tanzen.

1. Um 18 Uhr – Freies Training (kostenlos)
2. Um 19 Uhr- regulärer Kurs (mit Kursbeitrag)
3. Um 20 Uhr- regulärer Kurs (mit Kursbeitrag)
4. Um 21 Uhr- Schnupperkurs (kostenlos)

Deine Anmeldung ist erwünscht. Kursleiter: Vladimir Elesin | Anmeldung: Email:

wladi@wladi.online | Tel 0152 028 038 80 | Swing away: www.swingaway.de



TanzKrümel | BallettKrümel | BallettMinis Die BallettMinis | BallettMonster

Montags, dienstags, mittwochs, freitags – in der Zeit von 15:30-18:00 Uhr

Dein Kind steckt voller Energie und liebt es sich zu bewegen? Genau dieses natürliche Interesse wollen wir mit unserem Tanzkurs für 2-4 Jährige unterstützen.

Dabei nimmt das Team von Tanzraum deinen „Tanzkrümel“ und dich mit auf eine spielerische Entdeckungsreise in die Welt des Tanzes. Die Idee hinter den Tanzkrümeln ist es, die Erfahrung des Tanzens in Verbindung mit den Eltern zu einem noch schöneren Erlebnis zu machen.

Dabei können sich nicht nur die Kinder in der vertrauten Anwesenheit ihrer Eltern kreativ entfalten, sondern auch ihr, die Eltern, eure Kreativität und Experimentierfreude wiederentdecken.



Es ist nicht wichtig welche tänzerischen Vorkenntnisse ihr mitbringt. Die Kurse bieten wunderbare Möglichkeiten Neues kennenzulernen und auf Bekanntem aufzubauen. Mit viel Spaß zum besseren Körpergefühl

Kinder, die vom Nussknacker träumen und fantasievolle Geschichten von schönen Prinzessinnen, schillernden Ballerinas und starken Prinzen lieben, sind in diesem Kurs genau richtig. Hier werden BallettMinis zu kleinen Feen und federleichten Kolibris ausgebildet, die bunt durch Zeit und Raum schweben.

Liebevoll lernen die Kinder zusätzlich klassische Ballett-Fußpositionen, Ballett-Arme und Ballett-Tänze – das macht für ALLE die Vorfreude groß auf die erste, richtige Aufführung! Das Besondere an diesem Tanzkurs: es geht weniger um strenges Ballett-Training als vielmehr um die persönliche Entfaltung des Kindes und den Spaß am Unterricht. Die BallettMinis werden von kinderfreundlichen Tanzlehrerinnen unterrichtet, die es gewohnt sind eine angenehme Atmosphäre zu schaffen. Übungen wie Pliés, Relevés oder Tendus fördern dabei nicht nur Konzentrationsfähigkeit, Koordination und Haltung der kleinen Tänzerinnen und Tänzer, sondern auch den Spaß an der Bewegung und das Selbstbewusstsein.

Lade dein Kind zum Träumen ein und buche ihm jetzt eine kostenlose Schnupperstunde! alle wichtigen Infos findet ihr auf:

<https://www.studio-tanzraum.de/kurse/barmbek>

Die Anmeldung zu einer kostenlosen Schnupperstunde:

<https://www.studio-tanzraum.de/preise>

www.studio-tanzraum.de

www.facebook.com/TanzraumAltona

www.instagram.com/StudioTanzraum

Kindertanz: www.studio-tanzraum.de

ZINNSCHMELZE

Barmbeks. Kultur. Kiez.

Capoeira-Tanz. Kampf. Musik. Fitness.

Montags–20:00 – 21:00

Capoeira ist Ausdruck der afro-brasilianischen Kultur und vereint Kampf, Tanz und Musik. Es wurde im XVII. Jahrhundert in Brasilien von afrikanischen Sklaven zum Zweck der Selbstverteidigung entwickelt.

Die Kampftechnik zeichnet sich durch eine starke Flexibilität aus und besteht sowohl aus schnellen als auch langsamen akrobatischen Bewegungen. Der größte Unterschied zwischen Capoeira und anderen Kampfkunstarten liegt im musikalischen Aspekt. Traditionell wird Capoeira in einem Kreis (Roda) gespielt, der aus Musikern (Bateria) und Spielern besteht (Chorus).

Capoeira verleiht uns nicht nur körperliche, sondern auch psychologische Flexibilität. Das Training hilft, Ängste zu überwinden und selbstbewusster und stärker durchs alltägliche Leben zu gehen. Der Kurs richtet sich an interessierte Erwachsene mit und ohne Vorkenntnisse.
Kursleitung: Marcelo Porfirio, ausgebildeter Capoeira-Trainer



Monatsbeitrag: 50 € (erm. 45 €). Einzelstunde: 15 €. Probestunde gratis.

Anmeldung und Infos:

masporfirio@gmail.com | Tel. 0176 74504690

Mehr Infos unter: www.capoeira-cdo-hamburg.de

ZinneChor

Montags –19:00 – 21:30

Von Klassik bis Pop. Ein Chor mit Anspruch der in keine Kategorie passt. Dabei sind konzentrierte Proben und Spaß für uns kein Widerspruch.

Chormusik ist für uns lebendiger Ausdruck von gemeinsam empfundener Lebensfreude! Um für uns und unser Publikum Musikerlebnisse zu erschaffen, braucht es Mut und Spielfreude, Engagement und Einsatzbereitschaft, Kreativität und Liebe zum Detail. Darum wird bei uns nicht einfach nur gesungen! Wir üben Rhythmus und Bewegung, Choreographie und Bühnenpräsenz. Wir bilden unsere Stimme aus und suchen nach Begeisterung, Engagement und neuen Ideen.

Konzentrierte Probenarbeit ist uns dabei genauso wichtig wie Teamgeist und eine Menge Spaß.

Gefühlvolle Romantiklieder, flirrende Jazzstücke oder exotische Weltmusik. Wir präsentieren Chorgesang in seiner ganzen Breite und Ausprägung. A cappella, mit Orchester oder Pop-Band. Unser Chorleiter ist Holger Kolodziej. Jeden Montagabend holt er das Beste aus uns heraus. Professionell, engagiert, geduldig und mit dem nötigen Humor.

Chorleitung: Holger Kolodziej, Dirigent (www.holgerkolodziej.com)

Anmeldung: mail@zinnechor.de | 0151 – 556 09 377

Monatsbeitrag: € 35,- regulär, € 25,- ermäßigt

Mehr Infos: www.zinnechor.de



Feierabend Chor

Mittwochs –20:00 – 21:30

Sei dabei und sing mit!

Im Feierabend Chor steht das gemeinsame Singen als Ausdruck der Lebensfreude und des Beieinanderseins im Vordergrund und bekommt wieder einen Platz im Alltag. Hier eröffnet sich die Gelegenheit, wieder oder zum ersten Mal gemeinsam mit anderen zu Singen.



Angesprochen ist jede und jeder, der die Freude am Singen erleben und teilen möchte. Insbesondere Unerfahrene haben hier die Möglichkeit, einzusteigen und das eigene Singen zu entdecken.

ZINNSCHMELZE

Barmbeks. Kultur. Kiez.

Wir singen eine bunte Mischung einfache Lieder in frischen Arrangements: Volkslieder, Traditionals, Kanons und Chants. Dabei Lernen wir die Melodien durch Hören und Nachsingen. Jede Probe beginnt mit einem Einsingen, um die Stimme aufzuwärmen und geschmeidiger zu machen. Je nach Zusammensetzung des Chores, steigern wir uns gemeinsam, um mehrstimmig zu singen.

Der Chor findet jeweils mittwochs von 20:00h – 21:30h im Saal der Zinnschmelze statt. In der Sommerpause (erste drei Wochen der Hamburger Sommerferien) und Winterpause (23.12. bis 02.01.) findet der Chor nicht statt.

Der monatliche Beitrag von 25,-€ / 15,-€ erm. Feierabendchor: www.zinnschmelze.de

Kinderchor – happy musikidZ

Montags –17:00 – 18:00

Im Zinnschmelze-Kinderchor geht es um Spaß und Fantasie. Freude am gemeinsamen Schaffen. Die Kinder sind eingeladen, um gemeinsam zu singen, sich auszutauschen und Freundschaften zu schließen. Zusätzlich wird den Kindern Wissen in verschiedenen Bereichen der elementaren Musiklehre und der Stimmbildung vermittelt.



Singen schafft Gemeinschaft und gibt Kindern in ihrer ganzheitlichen Entwicklung mehr Selbstvertrauen. Im Chor werden sowohl „alte“ Volkslieder, als auch moderne Lieder von zeitgenössischen Komponisten und internationale, fremdsprachige Lieder gesungen. Chorleitung: Daniel Haller – Komponist und Musiker, Instrumentallehrer für Schlagzeug, Percussion, Gesang, Klavier, Akkordeon.

Kinder von 5 bis 14 Jahre | Anmeldung: kurse@zinnschmelze.de | 040 – 231 885 -58 oder 55
Monatsbeitrag: 20,- € regulär, 15,- € ermäßigt

Eine kostenlose Probestunde im Kinderchor „happy musikidZ“ ohne Voranmeldung ist jederzeit möglich. Einsteigen kann Jedes Kind.

Voraussetzungen: gute Laune und Spaß beim Singen
Kinderchor – happy musikidZ: www.zinnschmelze.de

Cajon – Drum in a box

Freitags –18:00 – 19:00

Aus einer Holzkiste, kommt ein perfekter Schlagzeugsound! Im Trommelkurs der Zinnschmelze kann jeder mitmachen. Der Spaß am Rhythmus steht im Vordergrund. Aus einer Holzkiste, kommt ein perfekter Schlagzeugsound.

Die C A J O N als „Drumkiste“ sorgt überall für Aufsehen. Aus einer Holzkiste, kommt ein perfekter Schlagzeugsound.

Dieses mittlerweile sehr populäre Instrument lässt sich schnell und intuitiv erlernen. Mit dem richtigen Anfang macht es riesen Spaß. Mit der Cajon kann man mit ganz einfachen Mitteln intuitiv einen Rhythmus erzeugen, der jeder Musikrichtung den nötigen Groove gibt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Unser Dozent Cherif Flöhr führt euch mit viel Spaß am Spiel in die Welt des Rhythmus ein. Wir lernen unterschiedliche Rhythmen um diese dann gemeinsam zusammen zu führen und zu arrangieren.

Anmeldung: workshop@cajon-drumbox.de | Monatsbeitrag: 50,- € / 35,- € ermäßigt für Schüler, Studenten & ALG II Empfänger, 12,50 € pro Einzelstunde.

Mehr Infos: www.cajon-drumbox.de



Faszienpilates

Dienstags –18:00 – 19:15

Faszinierende Faszien: Faszien sind bindegewebige Strukturen, die unseren Körper durchziehen wie ein Netz, ohne Anfang und Ende.

Sie umhüllen und verbinden alles miteinander. Durch einen zu hohen Muskeltonus, Bewegungsmangel oder durch einen erhöhten Stresspegel kann es zu Verklebungen der Faszien kommen. Wir spüren dies als Verspannungen oder Entzündungen. Ein gut trainiertes Faszien Gewebe ist stabil und elastisch zugleich, sorgt für Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, stabilisiert die Wirbelsäule und Gelenke, schützt die Muskulatur und beschert uns einen geschmeidigen und kraftvollen Körper.

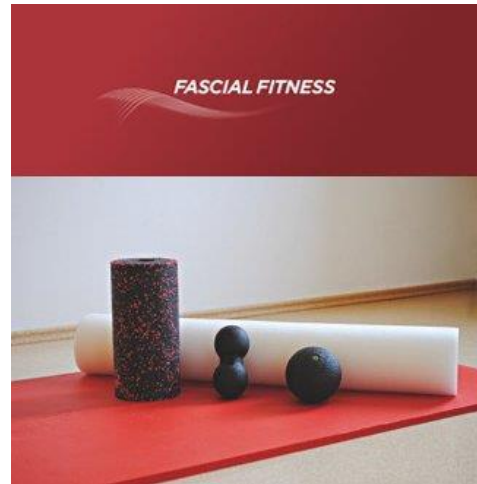
Faszienpilates: Dieser Kurs kombiniert Pilates und Faszien Training. Die Stunde beginnt mit einer Körperwahrnehmung und schwungvollen Aufwärmübungen. Es folgen ausgewählte Pilatesübungen, die im Sinne der Faszien Methode modifiziert werden. Zur abschließenden Regeneration nutzen wir die Fascial Release Technik.

Aus diesem Training gehst Du energiegeladen, entspannt und gut gelaunt heraus!

Kursleitung: Tanja Salenz, zertifizierte Fascial Fitness Trainerin.

Anmeldung: tanjasalenz@web.de 040 – 63 97 30 10

Monatsbeitrag: 60,-



Pilates

Dienstags –19:30 – 20:30

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem Körper und Geist gleichermaßen herausgefordert werden.

Die tiefliegende, gelenknahe Muskulatur wird gekräftigt, wobei die besondere Aufmerksamkeit den tiefen Bauchmuskeln und dem Beckenboden gilt, die für Aufrichtung und Stabilität der Wirbelsäule notwendig sind. Durch die mit Ruhe und Aufmerksamkeit ausgeführten fließenden Bewegungen verbessert sich die Körperwahrnehmung und die Koordinationsfähigkeit.

Die Muskulatur wird gekräftigt und gedehnt, die Gelenke mobilisiert, so werden sowohl Stabilität als auch Beweglichkeit gesteigert. Die allgemeine Leistungsfähigkeit verbessert sich und Beschwerden wie Nacken- und Rückenschmerzen können gelindert oder ganz vermieden werden.

Kursleitung: Tanja Salenz, zertifizierte Fascial Fitness Trainerin. Anmeldung:

tanjasalenz@web.de | 040 – 63 97 30 10

Monatsbeitrag: 44,- | Faszien Pilates und Pilates: www.touch-your-soul.com



ZINNSCHMELZE

Barmbeks. Kultur. Kiez.

Frauen. Sport

Montags, 11:00 – 12:00

Gymnastik und Workout mit erfahrener Trainerin
Lust auf Bewegung? Dann komm am Montagvormittag
in die Zinnschmelze!

Die Frauen des internationalen Projekts Barmbek
Lights freuen sich auf Zuwachs.

Vorkenntnisse sind nicht nötig. Das Angebot ist
kostenfrei!

Unterstützt von: Elisabeth Kleber Stiftung und Sanierungsbeirat Barmbek Nord

Frauen. Sport.



Rückbildungsgymnastik

Mittwochs, 10:00 – 11:30

In diesem geschlossenen Kurs beschäftigen wir uns mit
der Rückbildung:

nach und nach sollen alle Muskelpartien, die sich
während der Schwangerschaft und Geburt verändert
haben, wieder gekräftigt werden.



Das Hauptaugenmerk liegt beim Beckenboden, unserer inneren Mitte. Die Babys können
mitgebracht werden, sie liegen bei Mama oder in der Mitte, und freuen sich über andere
Babys.

Anmeldung bei Kursleiterin Kerstin Fischer-Wienert (Hebamme, Beckenbodentrainerin,
Krankenschwester) Telefon : 040/ 614808

Gesprächsrunde für Migrant*innen

Mittwochs –17:00 – 18:00

Wir reden, damit Sprache verbindet...

Die Gesprächsrunde für Migranten ist anders als Lernen in der Schule. Sie richtet sich an erwachsene Migrant*innen, die ihre Deutschkenntnisse praxisnah anwenden und vertiefen möchten. In kleinen Gruppen unterhalten wir uns zum Beispiel über Hamburg, Kultur oder Alltägliches und machen gemeinsame Ausflüge, die zum Thema passen.

Kostenlos, unkompliziert und jeder so wie er kann.

Gesprächsleiterinnen: Silvia Röthemeier-Fliether, Marietta Fröhlich-Pier, Hiltrud Vogl-Wittenberg.
Ansprechpartnerin: Annja Haehling von Lanzenuer.
Nähere Infos: kontakt@sprachbruecke-hamburg.de | 040 – 28 47 89 98 | www.sprachbruecke-hamburg.de

Die Teilnahme ist kostenlos

