

## EINLADUNG zum Workshop „Richtig Fit mit Hip Hop“

Die Freude an der aus den USA stammenden Tanzform ist vor allem bei der jüngeren Generationen längst weit verbreitet. Breakdance, Freeze, Streetdance, Urban Dance...!? Von den Grundeigenschaften, über Basis-Schritte bis hin zum Training mit Musik wird in diesem Workshop besonders dem Streetdance große Aufmerksamkeit gewidmet. Mit kleinen Choreographien lernen Sie nicht nur typische Begriffe, sondern auch verschiedene Facetten der Hip Hop-Kultur kennen.

### Termin

**12. Mai 2012**

Beginn 09.30 Uhr

Ende ca. 16:30 Uhr

### Ort

Tanzschule Stanek  
Grashofgasse 1a  
1010 Wien



### Zielgruppe

ÜbungsleiterInnen in ASVÖ Vereinen, LehrwartInnen, TrainerInnen, SportstudentInnen, InteressentInnen,...

### Inhalte

- Musiklehre und -auswahl
- Basic-Steps
- Kombinationen und unterschiedliche Stile
- Stundengestaltung und Unterrichten
- Kleine Choreographien
- Technik: Körperhaltung, schonende und doch effektive Übungsausführung, Körpersprache, Style

## Trainerin

Karen Mattner – Hip Hop Trainerin, Dance4Fans Instruktorin und Coach der Wettkampfgruppe der Tanzschule Stanek

## TeilnehmerInnenzahl

6 bis maximal 15 Personen

## Zertifikat

Nach erfolgreicher Absolvierung bekommen die TeilnehmerInnen eine Teilnahmebestätigung.

## Kosten

€ 40,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereins

€ 32,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines mit gültigem Qualitätssiegel-Angebot

€ 100,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ Vereines

Die Kurskosten müssen bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn auf unser

**Konto Nr: 00617 590 500**

**BLZ: 12000**

**BANK AUSTRIA**

mit dem Verwendungszweck „Richtig Fit mit Hip Hop, Wien 2012“ überwiesen werden.

***Wir möchten darauf hinweisen, dass dieser günstige Kurspreis nur durch eine Förderung des Sportministeriums möglich ist! Diese Sonderkonditionen werden leider nicht auf Dauer geboten werden können!***

## Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt mittels Anmeldeformular, das bis **spätestens 29. April 2012** per Email, Fax oder Post im ASVÖ-Wien einlangen muss.

## Informationen:

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an:

### **Mag. Martin Hackauf**

"Fit für Österreich" –Koordinator  
ASVÖ-Wien

1060, Gumpendorferstraße 65/18

E: [m.hackauf@fitfueroesterreich.at](mailto:m.hackauf@fitfueroesterreich.at)

W: [www.asvoewien.at](http://www.asvoewien.at)

T: 01/586 96 52 - 12

F: 01/586 96 52 - 20

M: 0664 – 284 84 09

ANMELDEFORMULAR

**„Richtig Fit mit Hip Hop“**

**12. Mai 2012**

**Ort:** Tanzschule Stanek  
Grashofgasse 1a  
1010 Wien

Bitte umgehend an den ASVÖ-Wien  
Gumpendorferstraße 65/18  
F: 01/ 586 96 52 -20  
E-mail: m.hackauf@fitfueroesterreich.at  
per Fax, e-mail oder Post übermitteln.

Name \_\_\_\_\_

Verein \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Tel. Nr. / E-Mail \_\_\_\_\_

**„Fit für Österreich“ – Qualitätssiegel – ÜbungsleiterIn**

ja

nein

Ich melde mich hiermit verbindlich zur Ausbildung an. Bei Abmeldung vom Kurs ab einer Woche vor Kursbeginn fallen 100 % Stornokosten an.

Die Kurskosten müssen bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn auf unser

**Konto Nr: 00617 590 500**

**BLZ: 12000**

**BANK AUSTRIA**

mit dem Verwendungszweck „Richtig Fit mit Hip Hop Wien 2012“ überwiesen werden.

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift