

3. Equality Power Workshop Köln

23. und 24. September 2017

**Standard - Latein - Health/Gesundheit - Fitness -
Zumba - Competition Training - Take The Lead**

Top Trainer:

Rachell & Peter van der Veek und Klaus Padberg

für Equalitytänzer*Innen, alle Levels, Hobby und Turnier

Samstag, 23. September 15:00 – 18:00 Fitness - Standard - Latein - Take the lead
Sonntag, 24. September 11:00 – 16:30 Lectures Standard - Latein - Gesundheit - Zumba fun - CT
Privatstunden an beiden Tagen Anmeldung unter equality@ttcrotgoldkoeln.de

Anmeldung equality@ttcrotgoldkoeln.de

Location TTC Rot-Gold Köln

Adresse Venloer Straße 1031 - 50829 Köln

www.ttcrotgoldkoeln.de

www.equalitydancing.de



PREISE (pro Person)

Tageskarte Samstag	25 € *
Tageskarte Sonntag	30 € *
Sonntag nur Standard oder Latein	25 € *
Kombi Samstag und Sonntag	40 € *

* DVET Mitglieder erhalten einen Zuschuss



Rachell and Peter van der Veek

qualified dance professionals
Standard and Latin

Advisers to the Dutch
National Ballet Company

Rachell - qualified Zumba instructor and child development teacher

Peter - fitness instructor, top sport trainer and personal trainer and also sports nutritionist

Erfolge als Tänzer und Coaches

8 times New Zealand professional champions
2 times Dutch amateur champions
4th place at the World championship showdance
Semi-finalists World championships Latin American, 10-dance
Finalists in Exhibition dance
Dancers with the Malando Tango Orchestra
Advisers to the Dutch National Ballet Company,
Coaches of Dutch champion Ice Dance,
Coaches of World Champions Argentine Tango

Equality Dance coaches and judges since 1997
Coaches of Same-sex EuroGames champions
Standard – Latin – 10 dance

Dr. Klaus Padberg

Tänzer
Trainer
Wertungsrichter

Arzt für allgemeine
Chirurgie, Orthopädie und
Unfallchirurgie

Referent im TNW zum Thema Sportmedizin,
Gesundes Tanzen, präventives Gesundheitstraining



Erfolge als Tänzer und Coache

mit seiner Tanzpartnerin Dunja Jansen:
viermal Landesmeister in der S I, Finalist DM
Sieger der offenen Dutch Championship
Finalist der Deutschen Profi Kür Meisterschaft

mit seinem Tanzpartner Bernd Farwick:
Goldmedaille Gay Games 1998 Amsterdam,
Standard, Latein und 10-Tänze
Goldmedaille Gay Games 2002 Sidney, Standard und 10-Tänze

mehrfacher Gewinner der EuroGames,
2003 Gewinner der offenen amerikanischen Meisterschaften,
mit Bernd 7 Jahre ungeschlagen im Equalitytanzsport
Erfahrung als Wertungsrichter bei verschiedenen Turnieren



3. Equality Power Workshop Köln

am **Samstag, den 23. und Sonntag, den 24. September** im TTC Rot-Gold Köln e.V.
Standard – Latein – Fitness – Lectures

Zeitplan **Samstag, 23. September 2017 mit Rachell, Peter und Klaus**

14:30 – 15:00	Einlass – Einchecken
15:00 – 16:30	Warm up und Fitness mit den Coaches Rachell, Peter und Klaus Standard und Latein im Wechsel – Basic Principals Teil 1
16:30 – 18:00	Theorie und Praxis: Grundlegendes zur Tanzanatomie Teil 1 Was hat Tanzanatomie mit Führen und Folgen zu tun? Führen und Folgen in leichten Figuren und Choreografie

Zeitplan **Sonntag, 24. September 2017 mit Rachell, Peter und Klaus**

10:30	Einlass/ Einchecken und Aufwärmen
11:00 – 12:45	Lectures Standard und Latein im Wechsel Führen, Folgen und Haltung verbessern, Principals Teil 2 Take The Lead - Rolechange Fragen, Diskussion, Feedback
12:45 – 13:15	PAUSE (Getränke und Snacks im TTC)
13:15 – 14:45	Anatomie und Gesundheit Teil 2 Richtiges und wichtiges Warm up, Prophylaxe, Wirbelsäule, Körperaufbau Wie funktioniert die „richtige“ Haltung? Praxis: Umsetzung beim Tanzen mit Betreuung durch die Coaches (Standard und Latein)
14:45 – 15:15	<i>Zumba fun</i> – Ausdauer und Koordination für Latein und Standard
15:15 – 16:15	Praxisteil: Tanzen mit individueller Betreuung durch die Coaches, Standard und Latein im Wechsel
16:15 – 16:30	Fragen und Zusammenfassung

!!! Fitness/Zumba: Bitte Sportschuhe, ggf. Wechselkleidung und Handtuch oder Matte mitbringen !!!

Preise (pro Person)

Tageskarte Samstag	25 €	
Tageskarte Sonntag	30 €	(nur Standard oder Latein 25 €)
Kombi Samstag und Sonntag	40 €	

Ermäßigung für DVET Mitglieder: 10 € pro Person (gilt für alle, die persönlich oder über den Verein im DVET Mitglied sind)

Privatstunden Samstag und Sonntag vor dem Workshop, Anmeldung unter equality@ttcrotgoldkoeln.de

Anmeldung und Information

equality@ttcrotgoldkoeln.de

Getränke und Snacks :

Getränke im TTC an der Theke, dürfen auch mitgebracht werden
am Sonntag gesunde Snacks in der Pause

Weitere Infos: TTC Rot-Gold Köln e.V.
DVET

<https://ttcrotgoldkoeln.de/>
www.equalitydancing.de

Adresse **TTC Rot-Gold Köln e.V.** Venloer Straße 1031 50829 Köln

Konto IBAN: DE75370501980014142053 BIC: COLSDE33XXX