



# MODERN DANCE IMPROVISATION FELDENKRAIS TANZWERKSTATT ANDAS Modern Dance Art

*...mit anderen zusammen tanzen, lachen, dehnen, schuften, schwitzen, schnaufen, aber auch entspannen, nach Innen spüren, ganz bei sich sein. Den Körper wach und durchlässig machen, dem persönlichen Ausdruck eine Chance geben, künstlerisches Potential entdecken....*



Foto: „SommerNachtTraum“ T. Musleh

**Modern Dance** ist ein abwechslungsreicher, dynamischer Tanzstil, in dem Tanztechnik, Choreografie und freie Gestaltung auf natürliche Weise ineinander greifen.

**Dehnübungen und Körperarbeit** am Boden leiten das Tanztraining ein. Sensibles Wahrnehmen des eigenen Körpers und seiner Fähigkeiten ist eine Voraussetzung für tänzerische und künstlerische Entwicklung.

Basierend auf dem Prinzip des Wechsels von Spannung und Entspannung und dem bewussten Einsetzen des Atems ist die Technik des Modern Dance ein schwingungvoll-präzises Tanztraining von Kopf bis Fuß!

In der **Tanzimprovisation** fördern klar strukturierte Aufgaben das Entdecken des eigenen tänzerischen Ausdrucks. Themen sind rhythmisch-dynamische, räumliche und emotionale Aspekte. Am Ende der Stunde arbeiten wir an einer **vorgegebenen kurzen Choreografie**.

**Feldenkrais und Tanz** Sorgfältig ausgewählte Musik lädt ein, angeleitete Themen aus den Bereichen Rhythmus/Zeit/Raum, Zufall/Vorhersehbares, Chaos/Ordnung zu tanzen. Eine Selbsterforschung und Erfahrung ohne jeden Erfolgsdruck.

Im Tanz Erdung spüren, sich verankern, verwurzeln, Körperachsen verlassen und Ungleichgewicht suchen, Risiko erleben und damit umgehen. Assoziationen und innere Bilder in Bewegung ausdrücken. Allein, zu zweit oder in der Kleingruppe

Bewusstes Bewegen“ und Tanz verschmelzen so auf natürliche Weise ineinander, ermöglichen Verstand und Körper, sich zu treffen und neue Wege zu gehen.

**Bewegungslehre nach Feldenkrais:** Unter Anleitung, in Ruhe und langsam werden in Feldenkraislektionen eigene Bewegungsmöglichkeiten erspürt, erforscht und erweitert. Feldenkrais ist eine ruhige und sanfte Methode, die überwiegend am Boden stattfindet. Sie ermöglicht den Abbau von Verspannungen und Schmerzen, fördert die Bewegungsfreiheit und entspannt nachhaltig. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

## Tanzwerkstatt und ANDAS Modern Dance Art

Leitung: Monika Heber-Knobloch

seit 1985: Tanzwerkstatt, 36 Abendprogramme

seit 2006: ANDAS Modern Dance Art/junges Ensemble

### 2003 „Stollenprojekt - Lebensadern“

Kunstprojekt in den Stollenanlagen unter dem Schlossberg in Böblingen in Zusammenarbeit mit Linda u. Gerard Krimmel (Bildende Kunst, Musik Kostüme) und dem Amt für Kultur in BB, Dr. Günter Scholz

### 2005 „zeitlebens“

Tanztheater im Rahmen des Projektes „Raum geben III – die Leere Martinskirche“, Matthias Hanke.

Das Tanztheater verknüpft die Stunden des Tages mit der Lebenszeit. mit Pianist Michael Kuhn

### 2007 „Tango Color“

„... mit ausdrucksstarkem Tanz, leidenschaftlicher und melancholisch verzaubernder Tangomusik ....“ Kostüm und Bühnenbild: Carmen Stallbaumer, Künstlerin

### 2008

925 Jahre Martinskirche Sindelfingen  
"Raum geben IV - Die Leere Kirche"

**Bach/Graf: "H- Moll- Messe getanzt"**

Gesamtleitung: KMD Matthias Hanke

Choreografie: M. Heber-Knobloch

### 2010 Dreiklang I

50 Jahre SM TT, 25 Jahre Tanzwerkstatt

Gesamtleitung: M. Heber-Knobloch

Tanzwerkstatt, Tanzkollege/IN, Tanzschüler, Musiker/INNEN der Schule, Haustechniker der Schule u. der Stadt Sindelfingen

„Mit einer Sinfonie aus Tanz, Musik und Licht feiert die SM TT in Sindelfingen ihr 50 jähriges Bestehen.“

(SZBZ /Heiden)

### 2011 SommerNachtTraum

**Tanztheater** im malerischen Garten der SM TT

### 2013 „Macht und Ohnmacht – eine Existenz“

Den Frauen gewidmet, die in Sindelfingen als Hexen verbrannt wurden. Im Rahmen des Jubiläums „750 Jahre Sindelfingen“

Choreografie: M. Heber-Knobloch/Ensemble

Stiftshoforchester und capella nuova

130 Tonkugeln der Künstlerin Linde Wallner

Gesamtleitung: Matthias Hanke

### 2014 Brahms Requiem in der Kirch St. Maria.

Musikalische Leitung: Kantor Eckhart Böhm

### 2015 „Über das gestern und heute hinaus“ Tanztheaterabend mit

„Kammerflimmern“ und „klar(e)Sicht“

### 2015 Biennale Tanztheaterabend mit Kinder-Jugendensemble,

Tanzwerkstatt und ANDAS Modern Dance Art

### Junges Ensemble „ANDAS Modern Dance Art“

Leitung: Monika Heber-Knobloch

„Tango Tango“ Tanztheater 2007 - 2009

„Schneewittchens Aufbruch“/Tanztheater 2011

„Handtaschen- Geschichten“/Tanztheater 2013

„Bruch.Aufbruch.Durchbruch.“ Tanztheater 2015

### 2017 Biennale Sindelfingen.

**Tanztheater „zeit.punkt“**

mit Percussionduo Klaus Küting, Jogi Nestel

Text: Tänzerinnen mit Annette von der Mülbe

Leitung Technik, Licht: Christian Ländner ( seit ca 2006)

Gesamtleitung: M. Heber-Knobloch

UND

„das junge Tanztheater“

### VORSCHAU 2018:

„Raum geben – die Leere Martinskirche“

## Unterrichtsangebote an der SM TT Modern Dance für Erwachsene, Kinder, Jugendliche.

### Bewegungslehre nach „Feldenkrais“ und „Feldenkrais und Tanz“ für Erwachsene

M. Heber-Knobloch

Tanzpädagogin/Choreografin

Bewegungslehre nach Feldenkrais

Montag 16.30 – 18.00 Uhr 12 – 15 Jahre

18.00 Modern Dance Erwachsene

19.30 Tanzwerkstatt

Dienstag, 15.30 Kinder 8 – 11 Jahre

18.15 – 19.45 Feldenkrais

19.45 – 21.15 Feldenkrais und Tanzimprovisation

Mittwoch 16.15 – 17.45 Uhr 9-12 Jahre

17.45 Jugendliche ab 16 Jahren

19. 15 ANDAS Modern Dance Art/Erwachsene

Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr 5 – 7 Jahre

16.30 – 18.00 Uhr 7 – 9 Jahre

19.30 Modern Dance Erwachsene

Freitag, ab 16 Uhr

Ballett und Capoeira für Erwachsene, Kinder und Jugendliche

Information: Arsenij Lifschiz

## Unterrichtsort

Rhythmikon – SM TT Sindelfingen, Wolboldstr. 21

## INFO UND ANMELDUNG

[www.smtt.de](http://www.smtt.de)

[smtt@sindelfingen.de](mailto:smtt@sindelfingen.de)

[heber-knobloch@tanz-sindelfingen.de](mailto:heber-knobloch@tanz-sindelfingen.de)

[arsenijlif@hotmail.com](mailto:arsenijlif@hotmail.com) (Ballett, Capoeira)

## SM TT

Schule für Musik Theater Tanz

Wolboldstr. 21

71063 Sindelfingen

Tel 07031 / 94 652

Tel 07031 / 94 653

Fax 07031 / 94 738

[smtt@sindelfingen.de](mailto:smtt@sindelfingen.de)