

Alle Workshops  
Alle Termine  
Alle Infos



Traisner  
*Tanz Sommer*  
&  
BEWEGUNGS  
2022



Der **Traisner Tanz- & Bewegungs-Sommer** ist ein Projekt des Kulturreferates und des Sozialreferates der Marktgemeinde Traisen.

**Von 17. Juni bis 2. September** – jeweils Freitags – finden verschiedenste Tanz- und Bewegungs-Schnupperworkshops statt. Nähere Informationen über die Termine und Zeiten sowie die Workshop-LeiterInnen finden Sie in diesem Folder.

### **Die Teilnahme ist KOSTENLOS!**

Bei Interesse an weiterführenden Kursen bitte direkt mit dem/der jeweiligen ReferentIn bzw. der Gemeinde Traisen Kontakt aufnehmen!

### **Wir bitten unbedingt um Anmeldung –**

**ACHTUNG** – bitte achten Sie auf die mögliche maximale Teilnehmerzahl!

**ANMELDUNG:** bei der Marktgemeinde Traisen,  
Mariazeller Straße 78, 3160 Traisen, Tel.: 02762/62000-0  
oder per E-Mail: [bauer@traisen.com](mailto:bauer@traisen.com).

Bei der Anmeldung bitte Name, Kontaktmöglichkeit, den gewünschten Workshop und die Uhrzeit bekannt geben!

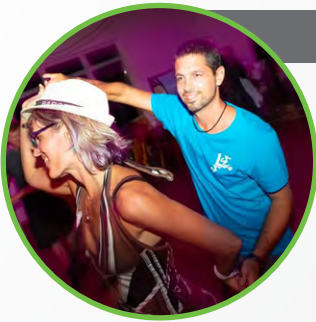
Für Rückfragen stehen Ihnen gerne  
GGR Daniela Bacher (Kulturreferat) unter 0664 51 73 228 und  
GGR Alfred Streicher (Sozialreferat) unter 0676 53 80 885 zur Verfügung.

*Wir freuen uns  
auf einen bewegten Sommer!*



Traisner  
**Tanz Sommer**  
& BEWEGUNGS  
2022

FR 17. Juni 2022 // 18.00-19.30 Uhr



# Salsa Cubana

mit Birgit & Lukas

... ist lateinamerikanische  
Lebensfreude pur!

**Bitte um  
paarweises Erscheinen!**

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung // Schuhe

DO 23. Juni 2022 // 18-19 Uhr & 19.15-20.15 Uhr

# Trommeln

mit Taffa

Herzlich willkommen sind alle, die westafrikanisches Trommeln lernen möchten, Spaß an der Musik haben, Stress abbauen und den eigenen inneren Rhythmus wachrütteln wollen – oder sich einfach nur austoben möchten!

**Mitzubringen:**  
nur sich selbst

**ACHTUNG!**  
**Pro Einheit maximal 6 Personen!**



FR 1. Juli 2022 // 19.00 Uhr



## *Piloxing* mit Tamara Pirkfellner

...vereint Fitness, Boxen, Aerobic, Tanzen,  
Yoga, Pilates und jede Menge Spaß.  
Ein ideales Cardio-Training um Fit  
zu werden und in Form zu kommen.

**PILOXING®**

### **Mitzubringen:**

bequeme Kleidung // Schuhe // Trinkflasche

MO 4. bis 8. Juli 2022

## Kinder *Tanzwoche* mit Melanie Fahrafellner

... nähere Informationen  
am Gemeindeamt der Marktgemeinde Traisen  
und auf **[www.traisen.com](http://www.traisen.com)**



FR 15. Juli 2022 // 18.30-19.30 Uhr

## *Drums alive* mit Birgit Tröstl

... ist Trommeln auf Fitbällen in Kombination mit einfachen Aerobic-Schritten.

Dir ist Spaß und Action beim Training wichtig?

Dann ist Drums Alive das richtige Cardio-Workout für Dich.

Lass uns lachen, tanzen, trommeln, jubeln und dabei ordentlich Kalorien verbrennen!

**Max. Teilnehmerzahl:** 20 Personen

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung  
Schuhe // wenn möglich bitte  
einen eigenen Gymnastikball!

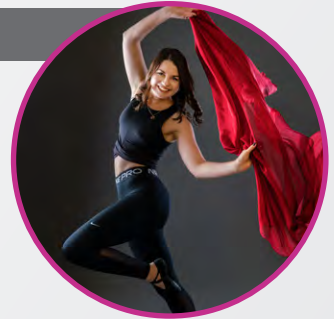
FR 15. Juli 2022 // 20.00-21.15 Uhr

## *Streetdance* mit Melanie Fahrafellner

... ist eine Kombination aus verschiedenen Tanzstilen.

Hip Hop, Jazz und Commercial finden sich in dieser Tanzstunde wieder. Lasst uns gemeinsam eine kurze Choreografie zu aktueller Popmusik erlernen.

**Mitzubringen:**  
bequeme Kleidung // Schuhe // Trinkflasche



FR 22. Juli 2022 // 19.00 - 19.30 Uhr

## *Pilates* mit Julia Hörhan

...ist ein intensives, aber sanftes Krafttraining für den ganzen Körper.

Besonderes Augenmerk liegt auf der Aktivierung des Powerhouse – dem Bereich der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur.

### **Mitzubringen:**

bequeme Kleidung // eigene Matte

FR 22. Juli 2022 // 19.45 - 20.45 Uhr

## *Functional Yoga* mit Julia Hörhan

... ist ein Yoga-Workout, das den gesamten Körper formt, strafft und fitter macht. Die fließenden Übungen verbessern Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft. Es verbessert die Körperwahrnehmung und kann als Ergänzung zu jeglichem Sport entscheidend zur Leistungssteigerung beitragen.

### **Mitzubringen:**

bequeme Kleidung // eigene Matte



FR 29. Juli 2022 // 19.00 Uhr



# Rock the Billy mit Jasmin Wiedner

... ist eine Kombination aus Boogie Woogie, Rock 'n' Roll, Swing, Disco und Jazz macht das Tanz-Workout zu einem einzigartigen Erlebnis.

Feiern wir gemeinsam die Musik und Tanzstile der 40iger bis 70iger.

## Mitzubringen:

bequeme Kleidung // Schuhe // Trinkflasche // Handtuch



FR 5. August 2022 // 17.00-18.00 Zumba Gold®  
und 18.15 bis 19.15 Zumba Fitness®

# Zumba mit Lukas Brader

Zumba® ist ein Tanz-Fitness Workout, welches aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen besteht. Diese werden mit niedriger und hoher Intensität kombiniert. Gerne können beide Einheiten hintereinander besucht werden!

## Mitzubringen:

bequeme Kleidung // Schuhe // Trinkflasche // Handtuch



FR 12. August 2022 // 18.00-19.00 Uhr

## *smovey* mit Marianne Fügl

... die grünen Ringe steigern die Ausdauer bei Freizeitsport wie walken und laufen. Training mit smovey formt und strafft den ganzen Körper, stärkt die Tiefenmuskulatur, löst Verspannungen und macht Spaß ...

### **Mitzubringen:**

Sportkleidung // smoveys – wenn vorhanden



FR 19. August 2022 // 18.30-20.00 Uhr

## *Nia* mit Daniela Schachner

... ist ein sanftes und lebendiges Fitnessstraining, mit Elementen aus Kampfsport, Tanz und Yoga. Ein Mix von festen Choreografien und kurzen Freedance-Einheiten. Getanzte Lebensfreude für alle! EveryBODY welcome!

### **Mitzubringen:**

bequeme Kleidung in der du dich wohlfühlst





FR 26. August 2022 // 14-15 Uhr

# Linedance

mit Andrea  
Deingruber

... Sie wollen mit oder ohne Tanzpartner das perfekte Tanzvergnügen? Dann ist Linedance zu jeder modernen Tanzmusik genau das Richtige für Sie – weil es geistige und körperliche Kondition fördert und vorallem Spass macht. Probieren Sie es einfach aus!

**Mitzubringen:** bequeme Schuhe (Sneakers, Turn- oder Tanzschuhe)

FR 2. September 2022// 18-20 Uhr

# Walzer & Co.

mit Manfred  
Seemayer

Gezeigt werden Einblicke in die wundervolle Welt des „Cha Cha Cha“ und eine Reise in die Welt des „Mambo“. Zum Abschluss können wir noch den schwungvollen „Wiener Walzer“ beleuchten. In jedem Tanz werden Grundbewegungen mit maximal 3 Figur-Variationen gezeigt.

**Mitzubringen:** saubere Halbschuhe mit möglichst Ledersohle (vorzugsweise natürlich Tanzschuhe – Indoorschuhe).



FR 2. September 2022// ab 20.30 Uhr

AFTER

# Workshop PARTY

Der krönende  
Abschluss des  
Traisner Tanz- &  
Bewegungs-Sommers!

FREIER  
Eintritt

Für alle, die Lust und Laune haben sich zu Musik „quer beet“ zu bewegen  
sind an diesem Abend herzlich im Volksheim Traisen eingeladen.  
Natürlich sind auch „Nicht-Workshop-TeilnehmerInnen“  
und „Nicht-Tänzer“ willkommen!

LIVE  
DJ

