



© Andreas Naber



© Alexander an der Haas



## INFO

### Adresse:

### ICH BIN O.K.

Kultur- und Bildungsverein der Menschen mit und ohne Behinderung // Tanzstudio & Dance Company // Goethegasse 1 // Hof 3 // Stiege 8 // 1. Stock // Top 1A // 1010 Wien // Tel.: +43 1 / 512 43 06

info@ichbinok.at // www.ichbinok.at

www.facebook.com/ichbin.ok // www.instagram.com/ichbin.ok

**Bürozeiten:** Mo–Fr 10–14 Uhr, Di bis 17 Uhr

### Buchungen von Workshops und Auftritten:

Künstlerische Leiterin „Ich bin O.K.“ Tanzstudio: Hana Zanin Pauknerová, +43 664 205 00 69 // h.zanin@ichbinok.at

### Kursbeitrag

285 € pro Semester (inkl. 35 € Verwaltungsgebühr und Mitgliedsbeitrag / Semester)

210 € für den 2. Kurs im selben Semester

180 € für alle weiteren Kurse im Semester

Einmalige Einschreibgebühr: 50 €

Ermäßigungen auf Anfrage möglich.

**Wintersemester:** 11.09.2023 bis 03.02.2024

**Sommersemester:** 12.02.2024 bis 22.06.2024

Ein späterer Einstieg ist auf Anfrage ebenfalls möglich.

**Spendenkonto:** Erste Bank; IBAN: AT75 2011 1000 3225 4709; BIC: GIBAATWWXXX

Änderungen und Druckfehler vorbehalten // ZVR: 617601101



## SENSIBILISIERUNG

### KURSE IM ÜBERBLICK

#### BALLROOM DANCE

Ihr wolltet immer schon latein-amerikanische Tänze kennenlernen und wissen, wie man einen Wiener Walzer tanzt? Hier lernt ihr nicht nur die Basics der klassischen Turniertänze, sondern auch Figuren- und Schrittkombinationen sowie Gefühl und Charakter des jeweiligen Tanzes.

#### BREAKIN (BREAKDANCE)

Dieser Kurs bringt euren Körper dem Boden und der Luft näher. Wir werden Übungen machen, um ein Gefühl für Schwerpunkt, Schwung und Raumwahrnehmung zu bekommen. Dieses „Gefühl“ ist eine Grundvoraussetzung für die vielen verschiedenen akrobatischen Bewegungen.

#### BÜHNENTANZ

Der Schwerpunkt liegt in der Erarbeitung von Choreografien auf Basis von Ideen und Bewegungsmöglichkeiten der TänzerInnen

– unter Einbeziehung der rhythmisch-musikalischen Erziehung.

#### GETANZTES ICH

Wir wollen den Körper als Werkzeug einsetzen, um unseren Emotionen und Ideen Ausdruck zu verleihen. Tanzend werden wir uns spannende Geschichten ausdenken und Fantasie-Welten entdecken.

#### HIP HOP TANZ

Wir erlernen Grundbewegungen, die aus den OldSchool-Stilen Locking, Popping, Electric Boogaloo und Streetdance kommen. Aus Basisübungen entwickeln wir Choreografien, die wir in „Dance Circles“ einsetzen.

#### KINDERTANZ

Wir entdecken, was der eigene Körper kann, und stärken das spontane Bewegen. Geschult werden Arbeitshaltungen wie ein Sich-Einordnen-Können, Zuhören oder gegenseitige Rücksichtnahme.

#### KREATIVER TANZ

Kreative Improvisationen zu verschiedenen Musikstilen, Rhythmusstraining mit Bewegungsaufgaben sowie Entdecken des eigenen künstlerischen Ausdrucks stehen im Vordergrund des gemeinsamen Tanzens.

#### MUSICAL DANCE

Gemeinsam tanzen wir im Unterricht klassischen Musical Dance und lernen sowohl Technik als auch energiegeladene Choreographien mit Gesang zu den Hits der bekanntesten Musicals. Die TeilnehmerInnen bekommen auch Informationen zur Hintergrundgeschichte der jeweiligen Musicals, um Ausdruck und Schauspiel direkt in den Tanz integrieren zu können.

#### MODERN DANCE

Wir setzen uns mit den Elementen moderner Tanztechniken auseinander, die auf der Limon- und der Release-Technik aufbauen.

Mit Hilfe der Tanzimprovisation experimentieren wir mit unseren eigenen Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten.

#### TANZ DICH FREI

Durch sanfte Übungen und dynamische Bewegungsfolgen wird der Körper zunächst aufgewärmt und gestärkt. Dabei wird die Wahrnehmung auf das Hier und Jetzt gelenkt und Raum gegeben, um anzukommen und den Alltag abzulegen. Alleine, zu zweit oder in der Gruppe werden wir dann mit Hilfe angeleiteter Improvisation auf Entdeckungsreise gehen – immer der eigenen Bewegungssprache auf der Spur.

#### TANZENDE ROLLIS

In der tänzerischen Arbeit gemeinsam mit RollstuhlfahrerInnen werden Kreativität und Phantasie vor allem durch das Zusammenspiel von Rhythmus und Bewegungsdynamik angeregt.





**AkzeptANZ**  
AKTIV · LEBENDIG.  
SELBSTBEWUSST.

## DU BIST O.K. – WIR GEHÖREN ZUSAMMEN.

- Du bringst deine besonderen Fähigkeiten mit.**
- Du zeigst, welche Ideen und Gefühle in dir stecken.**
- Du lernst deinen Körper immer besser kennen.**
- Das kannst du beim Tanzen umsetzen.**
- Die Freude an deinen Fähigkeiten stärkt dich auch im Alltag und im Beruf.**

## DU BIST O.K. – DU BIST ETWAS BESONDERES.

Durch unser pädagogisch-künstlerisches Konzept bieten wir unseren TänzerInnen die Möglichkeit, aus einem Angebot von 21 verschiedenen Kursen die Gruppe zu wählen, die ihren persönlichen Interessen, ihren tänzerischen Erfahrungen und Fähigkeiten entspricht. Auf diese Weise können wir die TeilnehmerInnen über viele Jahre in ihrer persönlichen Entwicklung aufbauend begleiten und individuell fördern. So gelingt es unseren KünstlerInnen, sich auf der Bühne authentisch und selbstsicher in ihren Rollen zu präsentieren.

Der Kultur- und Bildungsverein „Ich bin O.K.“ wurde 1979 von Dr. Katalin Zanin gegründet und hat es sich seitdem zur Aufgabe gemacht, Menschen mit und ohne Behinderung einen gleichberechtigten Stellenwert im kulturellen Leben unserer Gesellschaft zu ermöglichen. „Ich bin O.K.“ möchte die Begeisterung ALLER für Tanz und Theater entfachen, den pädagogischen Nutzen optimieren und damit seinen Teil zu einer besseren Lebensqualität beitragen.

**Denn: „WIR SIND O.K.“**



## KURSPLAN KURSE WS UND SS 2023/24

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
<b>KURSRAUM TANZSAAL VON „ICH BIN O.K.:</b> <b>KINDERTANZ 1</b> 5 bis 8 Jahre 14.30–15.30 Uhr Dauer: 60 Min.	<b>KURSRAUM TANZSAAL VON „ICH BIN O.K.:</b> <b>GETANZTES ICH</b> ab 14 Jahren 15.00–16.00 Uhr Dauer: 60 Min.	<b>KURSRAUM TANZSAAL VON „ICH BIN O.K.:</b> <b>KINDERTANZ 2A</b> 8 bis 14 Jahre 15.00–16.00 Uhr Dauer: 60 Min.	<b>KURSRAUM TANZSAAL VON „ICH BIN O.K.:</b> <b>TANZENDE ROLLIS UND MEHR*</b> ab 16 Jahren 13.00–14.30 Uhr Dauer: 90 Min.	<b>KURSRAUM TANZSAAL VON „ICH BIN O.K.:</b> <b>HIP HOP TANZ 1A</b> ab 12 Jahren 13.45–15.00 Uhr Dauer: 75 Min.	<b>KURSRAUM TANZSAAL VON „ICH BIN O.K.:</b> <b>TANZ DICH FREI</b> Ab 14 Jahren Offen für alle 10.00–11.30 Uhr Dauer: 90 Min. Ohne Anmeldung
<b>MODERN DANCE 1</b> 12 bis 16 Jahre 15.30–17.00 Uhr Dauer: 90 Min.	<b>HIP HOP TANZ 3</b> Intensivklasse 16.00–17.30 Uhr Dauer: 90 Min.	<b>KINDERTANZ 2B</b> 8 bis 14 Jahre 15.00–16.00 Uhr Dauer: 60 Min.	<b>MUSICAL DANCE 1A</b> ab 16 Jahren 15.30–16.45 Uhr Dauer: 75 Min.	<b>HIP HOP TANZ 1B</b> ab 12 Jahren 15.00–16.15 Uhr Dauer: 75 Min.	<b>Kursorte:</b> Die Kurse finden im Tanzsaal von „Ich bin O.K.“ in 1010 Wien // Goethegasse 1 // Hof 3 // Stiege 8 statt. Außer „Hip Hop Tanz 2A“ (Dienstag) und „Modern Dance 2B“ (Mittwoch): Theater Delphin, 1020 Wien // Blumauergasse 24.
<b>MODERN DANCE 2A</b> ab 16 Jahren 17.00–18.30 Uhr Dauer: 90 Min.	<b>„ICH BIN O.K.“</b> Dance Company Repertoire-Proben 17.30–19.30 Uhr Dauer: 120 Min.	<b>MODERN DANCE 3</b> Intensivklasse 16.00–17.30 Uhr Dauer: 90 Min.	<b>MUSICAL DANCE 2</b> ab 16 Jahren 16.45–18.00 Uhr Dauer: 75 Min.	<b>HIP HOP TANZ 2B</b> ab 16 Jahren 16.15–17.30 Uhr Dauer: 75 Min.	<b>Information zu Anmeldung, Kurskosten &amp; Änderungen</b> auf <a href="http://www.ichbinok.at">www.ichbinok.at</a> unter „Tanzstudio“ / „Kursplan“.
<b>KREATIV TANZ</b> ab 16 Jahren 18.30–20.00 Uhr Dauer: 90 Min.	<b>KURSRAUM THEATER DELPHIN:</b> <b>HIP HOP TANZ 2A</b> ab 16 Jahren 16.30–18.00 Uhr Dauer: 90 Min.	<b>„ICH BIN O.K.“</b> Dance Company Repertoire-Proben 17.30–19.30 Uhr Dauer: 120 Min.	<b>BALLROOM DANCE 1+2</b> ab 16 Jahren 16.45–18.00 Uhr Dauer: 75 Min.	<b>BREAKIN (BREAK-DANCE) 2+3</b> ab 16 Jahren 16.15–17.30 Uhr Dauer: 75 Min.	<b>*= Änderungen vorbehalten</b> <b>1 = Beginner</b> <b>2 = Fortgeschrittene</b> <b>3 = Sehr Fortgeschrittene</b>
		<b>KURSRAUM THEATER DELPHIN:</b> <b>MODERN DANCE 2B</b> Ab 16 Jahren 16.00–17.30 Uhr Dauer: 90 Min.	<b>MUSICAL DANCE 1B</b> ab 16 Jahren 18.00–19.15 Uhr Dauer: 75 Min.	<b>BÜHNENTANZ*</b> ab 16 Jahren 17.30–19.00 Uhr Dauer: 90 Min.	