PETER BARTELT

1977	Sport-Abitur Liebigschule Gießen
1977	12. Platz bei den Deutschen Meisterschaften der Lateinformationen und bestes hessisches Team mit dem GTC Latin-Team, Gießen
2012 – 2014	Ausbildung zum Gymnastik- und Tanzpädagogen mit dem Schwerpunkt Bewegungstherapie (staatl. Abschluss) an der privaten Fachschule für Gymnastik, Tanz und Bewegungstherapie impuls e. V., Bremen
2014	Intensiv-Fortbildung „Stock-Kampf-Kunst in Rhythmus und Bewegung“ bei Steffen Naumann, Bremen
2013 – …	Ausbildung zum Seniorentanzleiter beim Bundesverband Seniorentanz (BVST) e. V.

KONTAKT

Peter Bartelt

staatl. gepr. Gymnastik- und Tanzpädagoge
mit dem Schwerpunkt Bewegungstherapie,
Lehrer für Stock-Kampf-Kunst, Seniorentanzleiter

Johannes-Calvin-Straße 29 b
26725 Emden
Tel.: 0 49 21 23 06 4
Fax: 0 49 21 23 04 7
mobil: 01 51 54 81 21 31
E-Mail: info@escrilando.de

INTERESSE GEWECKT?
KONTAKTIEREN SIE MICH
GERN UNVERBINDLICH!

Bundesverband Seniorentanz e.V.

STOCK KAMPF KUNST

EscriLando

bewegt er leben

- STOCK-KAMPF-KUNST & RHYTHMUS
- TANZ FÜR JEDERMANN
- BEWEGUNGSTHERAPIE & WELLNESS

STOCK-KAMPF-KUNST & RHYTHMUS

Zielgruppe:
- Schulprojekte ab Grundschule („Kinder stark machen")
- Fortbildung für Lehrer, Pädagogen und Therapeuten
- Kurse für Teilnehmer ab 16 Jahren

Inhalt:
- Mobilisierung der Gelenke durch Jonglage mit Stöcken
- Grundformen der Stock-Kampf-Kunst, angelehnt an die philippinischen Kampfsport-Techniken Escrima/ Arnis/Kali
- Rhythmikschulung durch Erlernen von Schlag-mustern mit Stöcken, Rhytmusformen mit Stöcken und anderen Materialien (z.B. Bechern), Bodypercussion
- Koordinations- und Konzentrationsübungen mit Stöcken, Kirschkernsäcken u. a.
- Kinesiologische u. ä. Bewegungsformen
- Meditative Formen der Stock-Kampf-Kunst (Kata)
- Verbindung von Stockkampf und Tanz (kleine Choreo-graphien/Tanzimprovisation/Contact Improvisation)
- Körperarbeit aus verschiedenen Quellen (Eutonie Gerda Alexander, Feldenkrais, Bartenieff Fundamentals, Massage)

Ziele:
- Spaß und Freude an Bewegung und Rhythmik
- Konzentrationsfähigkeit und Koordination fördern
- Beweglichkeit und Ausdauer trainieren
- Körperbewusstsein fördern
- Über Jonglage und Stockkampf zum Tanzen kommen
- Soziales Miteinander erfahren
- Grenzen kennenlernen, bewussterer Umgang mit Grenzen

TANZ FÜR JEDERMANN

Egal in welchem Alter: Tanzen macht Spaß, ist gesund, bringt neue Kontakte und Lebensfreude.

Zielgruppe:
- Für Jugendliche und Erwachsene aller Altersstufen geeignet
- Bevorzugt für Teilnehmer 50+
- Mit und ohne Partner
- Ohne Vorkenntnisse

Inhalt:
- Eine besondere Art des offenen Tanzes
- Abwechslungsreiche Tänze aus aller Welt beeinflusst von Folklore, Historischem Tanz, Gesellschaftstanz, Line- und Squaredance (Kreistänze, Gassen, Squares, ...)
- Tanzen im Sitzen

Ziele:
- Tanzen trainiert den ganzen Körper
- Positive Wirkung auf Muskeln und Gelenke
- Aktive Gesundheitsvorsorge
- Moderates Ausdauertraining
- Die geistigen Fähigkeiten werden geschult
- Bewegtes Gedächtnistraining
- Förderung von Koordination und Orientierung sowie Konzentration, Merk- und Denkfähigkeit
- Gesteigerte Lebensqualität
- Gemeinsam mit anderen aktiv sein
- Freude an Bewegung zu Musik

Weitere Tanzangebote:
- Tanzimprovisation
- Contact Improvisation
- Zeitgenössischer Tanz/Contemporary Dance
- Afrikanischer Tanz

BEWEGUNGSTHERAPIE & WELLNESS

Zielgruppe:
- Kurse für Erwachsene
- Spezielle Gruppen für Kinder, Schüler und Jugendliche
- Einzelbetreuung (Personal Training)

Inhalt:
- Nordic walking
- Joggen gegen Depression
- Aqua-Fitness
- Neue Rückenschule KddR
- Entspannungstechniken
- Autogenes Training
- Wellness-Massagen
- Coaching
- Personal Training
- Gesundheitsberatung
- Ernährungsberatung
- Abgestimmte bewegungstherapeutische Angebote für eine breite Palette an Beschwerden und Störungen (bitte fragen Sie nach)
- Aktives Stressmanagement

Ziele:
- Steigerung der körperlichen Fitness
- Ausgleich zu den Anstrengungen des Alltags
- Entspannung und seelisches Wohlbefinden fördern
- Gesund leben und ernähren
- Spaß und Freude an Bewegung in der Gruppe