



© Hippmann

## 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](mailto:info@ichbinok.at) // [www.ichbinok.at](http://www.ichbinok.at)  
[www.facebook.com/ichbin.ok](https://www.facebook.com/ichbin.ok) // [www.instagram.com/ichbin.ok](https://www.instagram.com/ichbin.ok)



**Bürozeiten:** Di / Do / Fr 11–15 Uhr // Mo / Mi 10–17 Uhr

### Buchungen von Workshops und Auftritten:

Künstlerische Leiterin „Ich bin O.K.“ Tanzstudio: Hana Zanin  
 Pauknerová, +43 676 849 821 100 // [h.zanin@ichbinok.at](mailto:h.zanin@ichbinok.at)

### Kursbeitrag

260 € pro Semester (inkl. 30 € Verwaltungsgebühr und Mitgliedsbeitrag / Semester)  
 200 € für den 2. Kurs im selben Semester  
 170 € für alle weiteren Kurse im Semester  
 Einmalige Einschreibgebühr: 50 €  
 Ermäßigungen auf Anfrage möglich.

**Wintersemester:** 10.09.2018 bis 01.02.2019

**Sommersemester:** 11.02.2019 bis 21.06.2019

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

© Martin Ziegler

## KURSE IM ÜBERBLICK

### KINDERGRUPPE

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

### KIND UND CO. TANZ

In diesem Kurs tanzen kleine Kinder gemeinsam mit einer erwachsenen Begleitperson. Die Freude am Tanzen wird geweckt und das eigene spontane Bewegen unterstützt und erweitert. Arbeitshaltungen, wie ein Sich-Einordnen-Können, Zuhören oder die gegenseitige Rücksichtnahme werden geschult.

### KREATIVER TANZ

Kreative Improvisationen zu verschiedenen Musikstilen, Rhythustraining mit Bewegungsaufgaben, sowie Ent-

decken des eigenen künstlerischen Ausdrucks stehen im Vordergrund des gemeinsamen Tanzes.

### O.K. MODERN TANZ 1, 2

Wir setzen uns mit den Elementen moderner Tanztechniken auseinander. Mit Hilfe der Tanzimprovisation experimentieren wir mit unseren eigenen Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten.

### HIPHOP TANZ 1, 2, 3

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

### GESELLSCHAFTSTANZ 1, 2

Dieser Kurs gibt allen TeilnehmerInnen einen Einblick in die

Welt der Gesellschaftstänze: Walzer, Foxtrott, Cha-Cha-Cha, Boogie, Samba, Rumba, Jive. Damit werden wir fit für die kommende Ballsaison!

### 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.

### ROLLIS UND MEHR

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

### BÜHNENTANZ

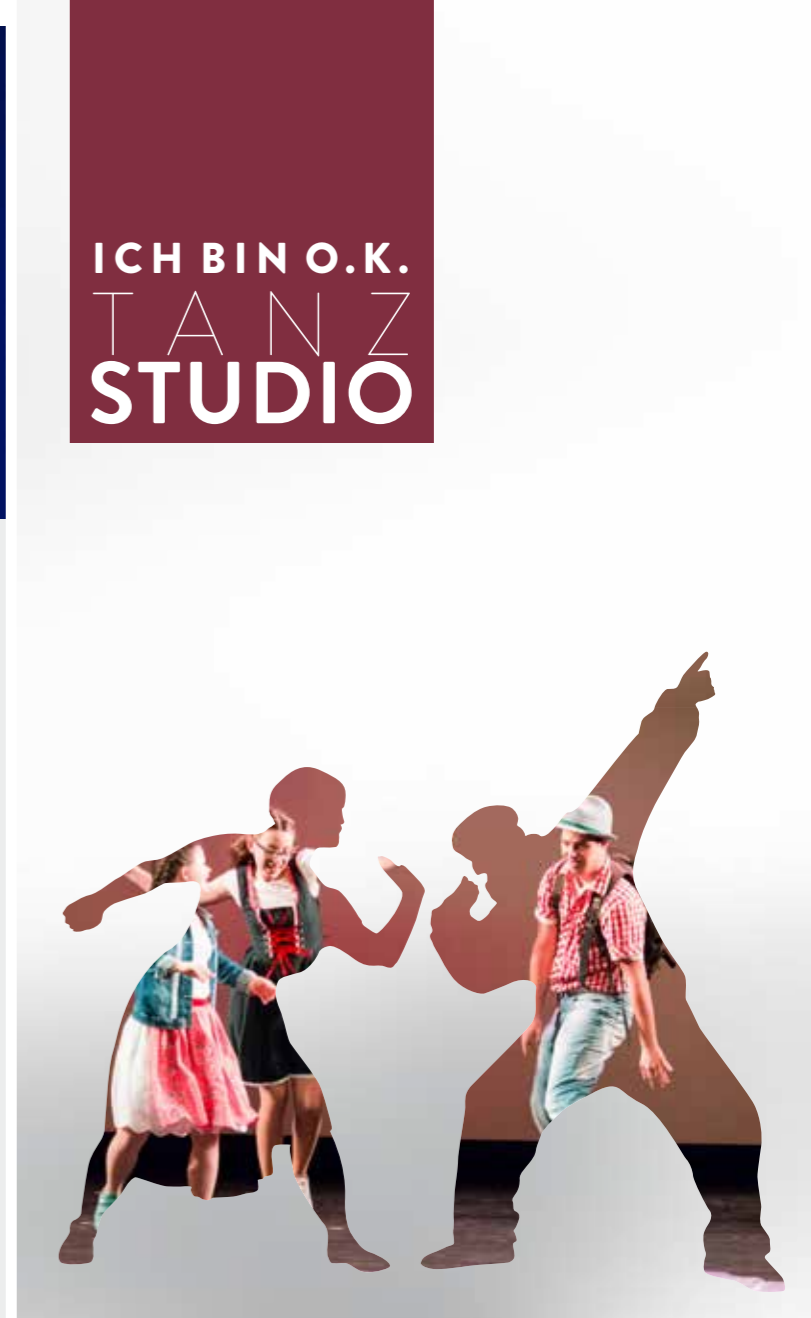
Der Schwerpunkt liegt in der Erarbeitung von Choreografien auf Basis von Ideen und Bewegungsmöglichkeiten der TänzerInnen, sowie unter Einbeziehung der rhythmischmusikalischen Erziehungslehre.

### LOCKING

Dieser Tanzstil wurde in den 1970er Jahren von Don Campbell kreiert. Er beinhaltet viele Basisübungen, die bei freiem Tanzen gut anzuwenden sind.

### BREAKIN (BREAKDANCE)

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



WWW.ICHBINOK.AT

ICH BIN O.K.  
 TANZ  
 STUDIO



INKLUSION

© Eva Puella



BILDUNG



© Martin Zigler (3 Fotos)



© Bettina Junosek

KURSPLAN  
KURSE WS UND SS 2018/19

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<p><b>KINDERTANZ</b> 6 bis 12 Jahre 14.30–15.30 Uhr Dauer: 60 Min.</p>		<p><b>KIND UND CO. TANZ</b> 3 bis 6 Jahre 15.00–15.45 Uhr Dauer: 45 Min.</p>	<p><b>GESELLSCHAFTS-TANZ 1</b> ab 16 Jahren 16.00–17.30 Uhr Dauer: 90 Min.</p>	<p><b>HIP HOP TANZ 1</b> ab 12 Jahren 15.00–16.15 Uhr Dauer: 75 Min.</p>
<p><b>O.K. MODERN TANZ 1</b> 12 bis 16 Jahre 15.30–17.00 Uhr Dauer: 90 Min.</p>	<p><b>HIPHOP TANZ 3</b> ab 16 Jahren 16.00–17.30 Uhr Dauer: 90 Min.</p>	<p><b>O.K. MODERN TANZ 2B</b> ab 16 Jahren 16.00–17.30 Uhr Dauer: 90 Min.</p>	<p><b>GESELLSCHAFTS-TANZ 2</b> ab 16 Jahren 16.00–17.30 Uhr Dauer: 90 Min.</p>	<p><b>BREAKIN (BREAKDANCE)</b> ab 12 Jahren 16.15–17.30 Uhr Dauer: 75 Min.</p>
<p><b>O.K. MODERN TANZ 2A</b> ab 16 Jahren 17.00–18.30 Uhr Dauer: 90 Min.</p>	<p><b>„ICH BIN O.K.“ DANCE COMPANY</b> 16.00 – 19.30</p>	<p><b>„ICH BIN O.K.“ DANCE COMPANY</b> 16.00–19.30 Uhr</p>	<p><b>MUSICAL DANCE</b> ab 16 Jahren 17.30–19.00 Uhr Dauer: 90 Min.</p>	<p><b>HIP HOP TANZ 2</b> ab 12 Jahren 16.15–17.30 Uhr Dauer: 75 Min.</p>
<p><b>KREATIV TANZ</b> ab 16 Jahren 18.30–20.00 Uhr Dauer: 90 Min.</p>		<p><b>LOCKING</b> ab 18 Jahren 19.00–20.00 Uhr Dauer: 60 Min.</p>	<p><b>TANZENDE ROLLIS UND MEHR</b> ab 16 Jahren 18.00–19.30 Uhr Dauer: 90 Min.</p>	<p><b>BÜHNENTANZ</b> ab 16 Jahren 17.30 – 19.00 Uhr Dauer: 90 Min.</p>

**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 16 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.“**

**Kursort**

Alle Kurse finden im Tanzsaal von „Ich bin O.K.“ in 1010 Wien // Goethegasse 1 // Hof 3 // Stiege 8 statt.

**Information zu Anmeldung & Kurskosten** auf [www.ichbinok.at](http://www.ichbinok.at) unter „Tanzstudio“ / „Kursplan“.

- 1** = Beginner
- 2** = Fortgeschrittene
- 3** = Sehr Fortgeschrittene