

61st International Sportsfestival BLUME GRAN CANARIA
Maspalomas, Gran Canaria - 27.11. bis 1.12.2023

WORKSHOP Programm 2023

Internationales Gymnastik Festival 50plus



Programa diario ■ Daily Program			idiomas en el taller				When & where? / Wann & wo?	
712 Montag - Lunes- Monday, 27.11.2023			Idiomas - Languages					
WS Code	Workshop - Taller	Instructor	ESP	GER	ENG	DEN	Zeit/Hora	Lugar / Ort
680	Morning Flow 1	Ása Roos		GER	ENG	SWE	07:00 - 07:45	H. Beverly Park, Dance floor
668	En forma por la mañana Fit in den Morgen	Claus Großer		GER	ENG		07:20 - 07:40	Playa Aserradero frente H. Beverly Park
PAUSA ■ PAUSE								
688	Yoga - Entspannung - Relaxation	Ivonne Herr	ESP	GER	ENG		09:00 - 10:30	Centro de Mayores-Gimnasio
660	Tanze, lache + atme - Dance, laugh + breath	Angela Dittrich-Orozco	ESP	GER	ENG		09:00 - 10:30	Centro de Mayores-Salon de actos
667	Square Dance	Richard Wieser		GER	ENG		09:00 - 10:30	Polideportivo San Fernando
679	Spaß mit Bällen	Claus Grosser		GER	ENG		09:00 - 10:30	Pista Patinaje
652	AquaGym 1	Luis Miguel Diez	ESP		ENG		10:00 - 10:45	Piscina San Fernando
PAUSA ■ PAUSE								
659	Latino Dance 1	Angela Dittrich-Orozco	ESP	GER	ENG		11:00 - 12:30	Centro de Mayores-Salon de actos
663	Tanz dich fit – Tanz einfach mit zu aktueller Popmusik	Christiane Kleinke-Schädler	ESP	GER	ENG		11:00 - 12:30	Polideportivo San Fernando
674	Qigong zur Öffnung der Meridiane	Ulrike Stähr		GER	ENG		11:00 - 12:30	Pista Patinaje
693	Lustige „Stuhleinlagen“ / Lachyoga zum Reinschnuppern	Gudrun Bachmann		GER	ENG		11:00 - 12:30	Centro de Mayores-Gimnasio

Programa diario ■ Daily Program			idiomas en el taller				where? / Wann & wo?	
717 Dienstag - Martes- Tuesday, 28.11.2023			Idiomas - Languages					
WS Code	Workshop - Taller	Instructor	ESP	GER	ENG	DEN	Zeit/Hora	Lugar / Ort
681	Morning Flow 2	Ása Roos		GER	ENG	SWE	07:00 - 07:45	H. Beverly Park, Dance floor
669	En forma por la mañana Fit in den Morgen	Claus Großer		GER	ENG		07:20 - 07:40	Playa Aserradero frente H. Beverly Park
PAUSA ■ PAUSE								
689	Yoga - sanfter Flow - sweat flow	Ivonne Herr	ESP	GER	ENG		09:00 - 10:30	Centro de Mayores-Salon de actos
666	Spielerisches Ausdauertraining ■ Enjoy Training	Richard Wieser	ESP	GER	ENG		09:00 - 10:30	Polideportivo San Fernando
695	Orientalischer Tanz ■ Danzas orientales	Hildegard Blumenberg	ESP	GER	ENG		09:00 - 10:30	Centro de Mayores-Gimnasio
686	Flamenco 1	Hanna Azarova		GER	ENG		09:00 - 10:30	Polideportivo San Fernando - Sala Ballet
654	AquaGym 2	Luis Miguel Diez	ESP		ENG		10:00 - 10:45	Piscina San Fernando
PAUSA ■ PAUSE								
687	Flamenco 2	Hanna Azarova		GER	ENG		11:00 - 12:30	Polideportivo San Fernando - Sala Ballet
657	Rücken Fit ■ Espalda Fit	Hildegard Blumenberg	ESP	GER	ENG	FRA	11:00 - 12:30	Centro de Mayores-Salon de actos
678	Moonwalk + neue Steps	Claus Grosser		GER	ENG		11:00 - 12:30	Polideportivo San Fernando
664	Fit, Fetzig, Fantasievoll mit Müllsäcken	Christiane Kleinke-Schädler	ESP	GER	ENG		11:00 - 12:30	CD David Jiménez Silva - Argueguin
683	Petanca - Boule - Training / Entrenamiento	Traude Kell	ESP	GER	ENG		16:00 - 17:30	Hotel Beverly Park, OK Büro

Programa diario ■ Daily Program			idiomas en el taller				where? / Wann & wo?	
720 Mittwoch - Miércoles- Wednesday, 29.11.2023			Idiomas - Languages					
WS Code	Workshop - Taller	Instructor	ESP	GER	ENG	DEN	Zeit/Hora	Lugar / Ort
682	Morning Flow 3	Ása Roos		GER	ENG	SWE	07:00 - 07:45	H. Beverly Park, Dance floor
670	En forma por la mañana Fit in den Morgen	Claus Großer		GER	ENG		07:20 - 07:40	Playa Aserradero frente H. Beverly Park
PAUSA ■ PAUSE								
690	Yin Yoga	Ivonne Herr	ESP	GER	ENG		09:00 - 10:30	Centro de Mayores-Gimnasio
665	Rock'n Roll 50+ (Mayores ■ Ältere ■ Senior)	Richard Wieser		GER	ENG		09:00 - 10:30	Polideportivo San Fernando
662	Gym Matte ist nicht nur zum Liegen da	Christiane Kleinke-Schädler	ESP	GER	ENG		09:00 - 10:30	Centro de Mayores-Salon de actos
673	Tai Chi Chuan Übungen - exercises	Ulrike Stähr		GER	ENG		09:00 - 10:30	Pista Patinaje
656	AquaGym 3	Luis Miguel Diez	ESP		ENG		10:00 - 10:45	Piscina San Fernando
PAUSA ■ PAUSE								
677	Danzas Modernas ■ Moderne Tänze ■ Modern dances	Tomas Cabrera	ESP		ENG		11:00 - 12:30	Polideportivo San Fernando
658	Gymnastik mit Stuhl - gimnasia con silla	Hildegard Blumenberg		GER	ENG		11:00 - 12:30	Centro de Mayores-Gimnasio
692	Gleichgewicht+Sicherheit, Balance + safety	Barbara Stengl	ESP	GER	ENG		11:00 - 12:30	Pista Patinaje
661	Latino Dance 2	Angela Dittrich-Orozco	ESP	GER	ENG		11:00 - 12:30	Centro de Mayores-Salon de actos
684	Petanca - Boule - Training / Entrenamiento	Traude Kell	ESP	GER	ENG		16:00 - 17:30	Hotel Beverly Park, OK Büro

Programa diario ■ Daily Program			idiomas en el taller				where? / Wann & wo?	
723 Donnerstag - Jueves- Thursday, 30.11.2023			Idiomas - Languages					
WS Code	Workshop - Taller	Instructor	ESP	GER	ENG	DEN	Zeit/Hora	Lugar / Ort
671	En forma por la mañana Fit in den Morgen	Claus Großer		GER	ENG		07:20 - 07:40	Playa Aserradero frente H. Beverly Park
PAUSA ■ PAUSE								
922	Senderismo - Wandern Cruz Grande / Santiago Weg	Alejandro Rodriguez	ESP	GER	ENG		09:00 - 14:00	1. Hotel Beverly Park 2. Centro de Mayores
691	Walking am Strand mit/ohne Stöcke	Ivonne Herr	ESP	GER	ENG		09:00 - 10:30	Hotel Beverly Park, OK Büro
685	Petanca - Boule - Tournament - Turnier	Traude Kell	ESP	GER	ENG		09:00 - 11:00	Hotel Beverly Park, OK Büro
694	Aqua Gym im Meer - en el mar	Gabie Schulz	ESP	GER	ENG		11:00 - 11:45	Playa Aserradero frente H. Beverly Park

Programa diario ■ Daily Program			idiomas en el taller				where? / Wann & wo?	
723 Freitag - Viernes - Friday 01.12.2023			Idiomas - Languages					
WS Code	Workshop - Taller	Instructor	ESP	GER	ENG	DEN	Zeit/Hora	Lugar / Ort
672	En forma por la mañana Fit in den Morgen	Claus Großer		GER	ENG		07:20 - 07:40	Playa Aserradero frente H. Beverly Park
921	Senderismo - Wandern auf dem Sendero del Alamo, Teror	Alejandro Rodriguez	ESP	GER	ENG		09:00 - 14:00	1. Hotel Beverly Park 2. Centro de Mayores

AquaGym
Body & Mind
Gymnasia & Danza
Juegos
Wanderung - Senderismo

Centro del Mayor, Salón de Actos Erdgeschoss - Ground floor
 Centro del Mayor, Gimnasio Untergeschoss - basement
 Cancha Baloncesto - Basketball field - Basketball Field
 Studenten - Estudiantes - students

Lista de Talleres ▪ Workshop list/-liste			idiomas en el taller				¿Cuándo y donde? ▪ Wann und Wo? ▪ When and Where?			
WS Code	Workshop - Taller	Instructor	Idiomas - Languages				Fecha ▪ Date ▪ Datum	Dia ▪ Tag ▪ Day	Zeit ▪ Time ▪ Hora	Lugar ▪ Ort ▪ Place
			ESP	GER	ENG	DEN				
652	AquaGym 1	Luis Miguel Diez	ESP		ENG		27.11.2023	Lunes/Montag/Monday	10:00 - 10:45	Piscina San Fernando
654	AquaGym 2	Luis Miguel Diez	ESP		ENG		28.11.2023	Martes/Dienstag/Tuesday	10:00 - 10:45	Piscina San Fernando
656	AquaGym 3	Luis Miguel Diez	ESP		ENG		29.11.2023	Miercoles/Mittwoch/Wednesday	10:00 - 10:45	Piscina San Fernando
657	Rücken Fit ▪ Espalda Fit	Hildegard Blumenberg	ESP	GER	ENG		28.11.2023	Martes/Dienstag/Tuesday	11:00 - 12:30	Centro de Mayores-Salon de actos
658	Gymnastik mit Stuhl ▪ gimnasia con silla	Hildegard Blumenberg	ESP	GER	ENG		29.11.2023	Miercoles/Mittwoch/Wednesday	11:00 - 12:30	Centro de Mayores-Gimnasio
659	Latino Dance 1	Angela Dittrich-Orozco	ESP	GER	ENG		27.11.2023	Lunes/Montag/Monday	11:00 - 12:30	Centro de Mayores-Salon de actos
660	Dance, laugh and breath ▪ Tanze, lache und atme	Angela Dittrich-Orozco	ESP	GER	ENG		27.11.2023	Lunes/Montag/Monday	09:00 - 10:30	Centro de Mayores-Salon de actos
661	Latino Dance 2	Angela Dittrich-Orozco	ESP	GER	ENG		29.11.2023	Miercoles/Mittwoch/Wednesday	11:00 - 12:30	Centro de Mayores-Salon de actos
662	Gym Matte ist nicht nur zum Liegen da	Christiane Kleinke-Schädler	ESP	GER	ENG		29.11.2023	Miercoles/Mittwoch/Wednesday	09:00 - 10:30	Centro de Mayores-Salon de actos
663	Tanz dich fit – Tanz einfach mit zu aktueller Popmusik	Christiane Kleinke-Schädler	ESP	GER	ENG		27.11.2023	Lunes/Montag/Monday	11:00 - 12:30	Polideportivo San Fernando
664	Fit, Fetzig, Fantasievoll mit Müllsäcken	Christiane Kleinke-Schädler	ESP	GER	ENG		28.11.2023	Martes/Dienstag/Tuesday	11:00 - 12:30	CD David Jiménez Silva - Arguineguin
665	Rock'n Roll 50+ (Mayores ▪ Ältere ▪ Senior)	Richard Wieser		GER	ENG		29.11.2023	Miercoles/Mittwoch/Wednesday	09:00 - 10:30	Polideportivo San Fernando
666	Spielerisches Ausdauertraining ▪ Enjoy Training	Richard Wieser		GER	ENG		28.11.2023	Martes/Dienstag/Tuesday	09:00 - 10:30	Polideportivo San Fernando
667	Square Dance	Richard Wieser		GER	ENG		27.11.2023	Lunes/Montag/Monday	09:00 - 10:30	Polideportivo San Fernando
668	En forma por la mañana 1 Fit in den Morgen 1	Claus Grosser		GER	ENG		27.11.2023	Lunes/Montag/Monday	07:20 - 07:40	Playa Aserradero frente H. Beverly Park
669	En forma por la mañana 2 Fit in den Morgen 2	Claus Grosser		GER	ENG		28.11.2023	Martes/Dienstag/Tuesday	07:20 - 07:40	Playa Aserradero frente H. Beverly Park
670	En forma por la mañana 3 Fit in den Morgen 3	Claus Grosser		GER	ENG		29.11.2023	Miercoles/Mittwoch/Wednesday	07:20 - 07:40	Playa Aserradero frente H. Beverly Park
671	En forma por la mañana 4 Fit in den Morgen 4	Claus Grosser		GER	ENG		30.11.2023	Jueves/Donnerstag/Thursday	07:20 - 07:40	Playa Aserradero frente H. Beverly Park
672	En forma por la mañana 5 Fit in den Morgen 5	Claus Grosser		GER	ENG		01.12.2023	Viernes/Freitag/Friday	07:20 - 07:40	Playa Aserradero frente H. Beverly Park
673	Tai Chi Übungen - exercises	Ulrike Stähr		GER	ENG		29.11.2023	Miercoles/Mittwoch/Wednesday	09:00 - 10:30	Pista Patinaje
674	Qigong zur Öffnung der Meridiane	Ulrike Stähr		GER	ENG		27.11.2023	Lunes/Montag/Monday	11:00 - 12:30	Centro de Mayores-Gimnasio
677	Danzas Modernas ▪ Moderne Tänze ▪ Modern dances	Tomas Cabrera	ESP		ENG		29.11.2023	Miercoles/Mittwoch/Wednesday	11:00 - 12:30	Polideportivo San Fernando
678	Moonwalk +neue steps	Claus Grosser		GER	ENG		29.11.2023	Miercoles/Mittwoch/Wednesday	11:00 - 12:30	Polideportivo San Fernando
679	Spaß mit Bällen	Claus Grosser		GER	ENG		27.11.2023	Lunes/Montag/Monday	09:00 - 10:30	Pista Patinaje
680	Morning Flow 1	Åsa Roos		GER	ENG	SWE	27.11.2023	Lunes/Montag/Monday	07:00 - 07:45	H. Beverly Park; Dance floor
681	Morning Flow 2	Åsa Roos		GER	ENG	SWE	28.11.2023	Martes/Dienstag/Tuesday	07:00 - 07:45	H. Beverly Park; Dance floor
682	Morning Flow 3	Åsa Roos		GER	ENG	SWE	29.11.2023	Miercoles/Mittwoch/Wednesday	07:00 - 07:45	H. Beverly Park; Dance floor
683	Petanca - Boule	Traude Kell	ESP	GER	ENG		28.11.2023	Martes/Dienstag/Tuesday	16:00 - 17:30	Hotel Beverly Park, OK Büro
684	Petanca - Boule	Traude Kell	ESP	GER	ENG		29.11.2023	Miercoles/Mittwoch/Wednesday	16:00 - 17:30	Hotel Beverly Park, OK Büro
685	Petanca - Boule	Traude Kell	ESP	GER	ENG		30.11.2023	Jueves/Donnerstag/Thursday	09:00 - 11:00	Hotel Beverly Park, OK Büro
686	Flamenco 1	Hanna Azarova		GER	ENG		28.11.2023	Martes/Dienstag/Tuesday	09:00 - 10:30	Polideportivo San Fernando - Sala de Balet
687	Flamenco 2	Hanna Azarova		GER	ENG		28.11.2023	Martes/Dienstag/Tuesday	11:00 - 12:30	Polideportivo San Fernando - Sala de Balet
688	Yoga - Entspannung - Relaxation	Ivonne Herr	ESP	GER	ENG		27.11.2023	Lunes/Montag/Monday	09:00 - 10:30	Centro de Mayores-Gimnasio
689	Yoga - sanfter Flow - sweat flow	Ivonne Herr	ESP	GER	ENG		28.11.2023	Martes/Dienstag/Tuesday	09:00 - 10:30	Centro de Mayores-Salon de actos
690	Yin Yoga	Ivonne Herr	ESP	GER	ENG		29.11.2023	Miercoles/Mittwoch/Wednesday	09:00 - 10:30	Centro de Mayores-Gimnasio
691	Walking am Strand mit/ohne Stöcke	Ivonne Herr	ESP	GER	ENG		30.11.2023	Jueves/Donnerstag/Thursday	09:00 - 10:30	Hotel Beverly Park, OK Büro
692	Gleichgewicht+Sicherheit, Balance + safety	Barbara Stengl	ESP	GER	ENG		29.11.2023	Miercoles/Mittwoch/Wednesday	11:00 - 12:30	Pista Patinaje
693	Lustige „Stuhleinlagen“ / Lachyoga zum Reinschnuppern	Gudrun Bachmann		GER	ENG		27.11.2023	Lunes/Montag/Monday	11:00 - 12:30	Pista Patinaje
694	Aqua Gym im Meer - en el mar	Gabie Schulz	ESP	GER	ENG		30.11.2023	Jueves/Donnerstag/Thursday	11:00 - 11:45	Pista Patinaje
695	Orientalischer Tanz - Danzas orientales	Hildegard Blumenberg	ESP	GER	ENG		28.11.2023	Martes/Dienstag/Tuesday	09:00 - 10:30	Centro de Mayores-Gimnasio

AquaGym
Body & Mind
Gimnasia & Danza
Juegos

Centro del Mayor, Salón de Actos Erdgeschoss - Ground floor
Centro del Mayor, Gimnasio Untergeschoss - basement
Cancha Baloncesto - Basketball field - Basketball Feld
Studenten - Estudiantes - students



61st International Sportsfestival BLUME GRAN CANARIA

Maspalomas, Gran Canaria - 27.11. bis 1.12.2023

Internationales Gymnastik Festival 50plus


WORKSHOP Referentinnen & Referenten / Instructors 2023

Inscription deadline/Meldeschuß	01.09.2023
OC BGC Organization	BLUME GRAN CANARIA Tel/Fax: +34 928 262815 E-Mail: office@blumegrancanaria.com
OC BGC Contact Person	Traude Kell Kampstr. 15A D-29331 Lachendorf Tel.: 00 49 5145 3479882 Mobil: 00 49 172 4626036 E-Mail: traudekell@gmail.com



61. International Sportfestival BLUME GRAN CANARIA
 Maspalomas, Gran Canaria - 27.11. bis 1.12.2023

Lista de Talleres ▪ Workshop list/-liste			Idiomas en el taller		¿Cuándo y dónde? ▪ Wann und Wo? ▪ When and Where?				
WS Code	Workshop - Taller	Instructor	Idiomas - Language			Fecha - Date ▪	Día - Tag ▪ Day	Zeit - Time ▪ Hora	Lugar - Ort ▪ Place
			ESP	GER	ENG				
652	AquaGym 1	Luis Miguel Diez	ESP	ENG	27.11.2023	Lunes/Montag/Monday	10:00 - 10:45	Piscina San Fernando	
654	AquaGym 2	Luis Miguel Diez	ESP	ENG	28.11.2023	Martes/Dienstag/Tuesday	10:00 - 10:45	Piscina San Fernando	
656	AquaGym 3	Luis Miguel Diez	ESP	ENG	29.11.2023	Miércoles/Mittwoch/Wednesday	10:00 - 10:45	Piscina San Fernando	

Name of the workshop	WS 652 - 656 Aqua Gym - Gimnasia acuática (water-gym)
Workshop area	Water - swimmingpool
Workshop description	Aerobic and gymnastics movements practiced in the water. Come and try this effective workout and have fun while enjoying the water as well! Water supports your movements and makes them more effective. Don't miss the chance to workout under the sun!
Workshop instructor (name)	 Luis Miguel Díez Garcia
Workshop languages	Spanish , English
Target group (age)	50plus
Workshop units (45 min.)	4 x 45 min.
Workshop location (indoor/outdoor)	outdoor / San Fernando
Workshop equipment	yes
Workshop music (YES/NO)	yes




Luis Miguel Díez Garcia



Foto Workshop

Lista de Talleres • Workshop list/-liste		Idiomas en el taller		¿Cuándo y dónde? • Wann und Wo? • When and Where?			
WS Code	Workshop - Taller	Instructor	Idiomas - Language	Fecha - Date	Día - Tag - Day	Zeit - Time - Hora	Lugar - Ort - Place
662	Gym Matte ist nicht nur zum Liegen da	Christiane Kleinke-Schädler	ESP GER ENG	29.11.2023	Miércoles/Mittwoch/Wednesday	09:00 - 10:30	Centro de Mayores-Salon de actos
663	Tanz dich fit - Tanz einfach mit zu aktueller Popmusik	Christiane Kleinke-Schädler	ESP GER ENG	27.11.2023	Lunes/Montag/Monday	11:00 - 12:30	Polideportivo San Fernando
664	Fit, Fetzig, Fantasievoll mit Müllsäcken	Christiane Kleinke-Schädler	ESP GER ENG	28.11.2023	Martes/Dienstag/Tuesday	11:00 - 12:30	CD David Jiménez Silva - Arguineguín

Workshop instructor (name)	 Christiane Kleinke-Schädler, Germany
Workshop instructor CV	Sport and gymnastic - instructor during 1968 and 2000 at the sportschool of the NTB-Gymnastik- Federation in Melle. Responsible for the dance- and gymnastics group of NTB, teacher for gymnastics and sport, representing in national and international events
Workshop languages	German, English, Spanish
Target group (age)	50plus



Christiane Kleinke




Foto Workshop

Name of the workshop	WS 662 Gym Matte ist nicht nur zum Liegen da
Workshop area	Gymnastics & Dance
Workshop description	Die Gymnastikmatte ist nicht nur zum Liegen da - vielfältige Bewegungsformen mit und auf der Matte, Einzel-, Partner-Gruppenaufgaben. The gymnastics mat is not just for lying down. Diverse forms of movement with and on the mat, individual, partner and group tasks.
Workshop units (a 90 min.)	1 x 90 min
Workshop location (indoor/outdoor)	indoor / San Fernando
Workshop equipment	no
Workshop music (YES/NO)	YES / CD

Name of the workshop	WS 663 Tanz dich fit - Tanz einfach mit zu aktueller Popmusik
Workshop area	Gymnastics & Dance
Workshop description	Die Gymnastikmatte ist nicht nur zum Liegen da - vielfältige Bewegungsformen mit und auf der Matte, Einzel- Partner - Gruppenaufgaben Tanz dich fit - Tanz einfach mit zu aktueller Popmusik 2 einfache Choreos werden ertanz und variiert
Workshop units (90 min.)	1 x 90 min
Workshop location (indoor/outdoor)	indoor / Agüimes
Workshop equipment	no
Workshop music (YES/NO)	YES / CD

Name of the workshop	WS 664 Fit - Fetzig - Fantasievoll mit Müllsäcken
Workshop area	Gymnastics & Dance
Workshop description	Fit und Fetzig - Fantasievoll mit Müllsäcken Kraftausdauer, Koordination, spielerisches Bewegen stehen im Vordergrund Fit and Fetzig - Exercise ideas to improve mobilization, strength, mobility, balance, coordination Imaginative - creative forms of movement, try, experiment, create rhythm
Workshop units (90 min.)	1 x 90 min
Workshop location (indoor/outdoor)	indoor / CD David Jiménez Silva - Arguineguín
Workshop equipment	Yes / Müllsäcken
Workshop music (YES/NO)	YES / CD

Workshop instructor (name)	 Claus Grosser, Germany
Workshop instructor CV	Dozent an der Theaterhochschule Leipzig in den Fachern Akrobatik, Bewegung, Bühnenfechten. Berater für akrobatische Aufgaben und Fechtchoreograph an verschiedenen Theatern. Fechtmeister der Akademie der Fechtkunst Deutschlands, Leiter der dortigen Ausbildung für Bühnenfechten.
Workshop languages	German, English
Target group (age)	50plus



Claus Grosser



Foto Workshop




Lista de Talleres • Workshop list/-liste		Idiomas en el taller	¿Cuándo y dónde? • Wann und Wo? • When and Where?				
WS Code	Workshop - Taller	Instructor	Idiomas - Language ES/GER/ENG/DEN	Fecha - Date	Día - Tag - Day	Zeit - Time - Hora	Lugar - Ort - Place
668	En forma por la mañana 1 Fit in den Morgen 1	Claus Grosser	GER/ENG	27.11.2023	Lunes/Montag/Monday	07:20 - 07:40	Playa Aserradero frente H. Beverly Park
669	En forma por la mañana 2 Fit in den Morgen 2	Claus Grosser	GER/ENG	28.11.2023	Martes/Dienstag/Tuesday	07:20 - 07:40	Playa Aserradero frente H. Beverly Park
670	En forma por la mañana 3 Fit in den Morgen 3	Claus Grosser	GER/ENG	29.11.2023	Miércoles/Mittwoch/Wednesday	07:20 - 07:40	Playa Aserradero frente H. Beverly Park
671	En forma por la mañana 4 Fit in den Morgen 4	Claus Grosser	GER/ENG	30.11.2023	Jueves/Donnerstag/Thursday	07:20 - 07:40	Playa Aserradero frente H. Beverly Park
672	En forma por la mañana 5 Fit in den Morgen 5	Claus Grosser	GER/ENG	01.12.2023	Viernes/Freitag/Friday	07:20 - 07:40	Playa Aserradero frente H. Beverly Park
678	Moonwalk	Claus Grosser	GER/ENG	29.11.2023	Miércoles/Mittwoch/Wednesday	11:00 - 12:30	Polideportivo San Fernando
679	Jonglirien mit Bällen	Claus Grosser	GER/ENG	27.11.2023	Lunes/Montag/Monday	09:00 - 10:30	Pista Patinaje

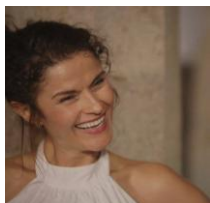
Name of the workshop	WS 678 Moonwalk & neue Steps
Workshop area	Gymnastics & Dance
Workshop description	The program focuses on the core postural muscles which help keep the body balanced and which are essential to providing support for the body. In particular, exercises teach awareness of breath and alignment of the body and aim to strengthen the muscles. It is important to think about what you are feeling, how it feels, and why you are doing this exercises. Nice music from Michael Jackson let you enhance the enjoyment of the lesson. <i>Enjoyment!</i>
Workshop units (a 90 min.)	1 x 90 min
Workshop location (indoor/outdoor)	indoor / San Fernando
Workshop equipment	no
Workshop music (YES/NO)	YES / CD

Name of the workshop	WS 679 Spaß mit Bällen
Workshop area	Gymnastics & Dance
Workshop description	Überprüfe deine Geschicklichkeit. Kannst du mit einem, mit zwei oder vielleicht sogar mit drei Bällen jonglieren? Dann versuch es einfach und hab Spaß am Ausprobieren. Check your skill. Can you juggle one, two or even three balls? Then try it and have fun trying it out.
Workshop units (a 90 min.)	1 x 90 min
Workshop location (indoor/outdoor)	indoor / San Fernando
Workshop equipment	no
Workshop music (YES/NO)	YES / CD

Name of the workshop	668 - 672 En forma en la mañana - Fit in den Morgen
Workshop area	Relaxation
Workshop description	Das eigene Körper und Geist bei angenehmer Sonne durch langsame Bewegungen aller Gliedmaßen erwachen und für den ganzen Tag vorbereiten. Dabei lassen wir die frische und saubere Meeresluft in unsere Lungen eindringen und fördern das allgemeine Wohlbefinden. In the rising sun, let your body and mind awaken by slow movements of all limbs and prepare for the whole day. We let the fresh and clean sea air penetrate our lungs and promote the general well-being.
Workshop units	5 x 20 min, monday - friday, 7:20 - 7:40
Date	Mo (25.11), Tu (26.11), Wed (27.11) + Thu (28.11) + Fr (29.11)
Workshop location (indoor/outdoor)	outdoor / Strand Aserradero vor Hotel Beverly Park
Workshop equipment	NO
Workshop music (YES/NO)	YES / CD

61. International Sportfestival BLUME GRAN CANARIA
 Maspalomas, Gran Canaria - 27.11. bis 1.12.2023

Workshop instructor (name)	 Angela Dittrich-Orozco, Colombia
Workshop instructor CV	Angela has been born in Colombian. There she studied science of sport, paedagic or outward bound and recreation. In Germany she startet 1992 her studies at the German University of Sport (Deutsche Sporthochschule Köln). Since 1982 she is working in the fitness areas, prevention, rehabilitation and as licensed ZUMBA-Instructor.
Workshop languages	Spanish, German, English
Target group (age)	50plus + Jugend



Angela Orozco



Foto Workshop



Lista de Talleres ▪ Workshop list/-liste			Idiomas en el taller				¿Cuándo y donde? ▪ Wann und Wo? ▪ When and Where?			
WS Code	Workshop - Taller	Instructor	Idiomas - Language				Fecha - Date	Día - Tag - Day	Zeit - Time - Hora	Lugar - Ort - Place
			ESP	GER	ENG	DEU				
659	Latino Dance 1	Angela Dittrich-Orozco	ESP	GER	ENG	DEU	27.11.2023	Lunes/Montag/Monday	11:00 - 12:30	Centro de Mayores-Salon de actos
660	Dance, laugh and breath - Tanze, lache und atme	Angela Dittrich-Orozco	ESP	GER	ENG		27.11.2023	Lunes/Montag/Monday	09:00 - 10:30	Centro de Mayores-Salon de actos
661	Latino Dance 2	Angela Dittrich-Orozco	ESP	GER	ENG		29.11.2023	Miercoles/Mittwoch/Wednesday	11:00 - 12:30	Centro de Mayores-Salon de actos

Name of the workshop	WS 659 + 661 Latina Dance 1 & 2
Workshop area	Gymnastics & Dance
Workshop description	The program fuses hypnotic Latin rhythms like Salsa, Merengue, Cumbia & Co. and easy-to-follow moves to create a one-of-a-kind fitness program that will blow you away. We adapt the moves and tempo to the 60plus needs combining the respiration technique and activating the respiration muscles and areas.
Workshop units (a 90 min.)	1 x 90 min
Workshop location (indoor/outdoor)	indoor / San Fernando
Workshop equipment	NO
Workshop music (YES/NO)	YES / iPhone

Name of the workshop	WS 660 Dance, laugh & breath - Tanzen Atmen und Lachen für 60 / 70+
Workshop area	Gymnastics & Dance
Workshop description	In diesem Workshop praktizieren wir alles, was ein reifes Leben voller Vitalität, Gesundheit und Lebensfreude bedeutet! macht? Es geht bei diesem Workshop um tanzen in angemessenem Tempo zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Bachata, Merengue und Salsa mit voller Vitalität und Lebensfreude, bringen uns gleichzeitig durch gezielte Übungen in Übereinstimmung mit unserer Atmung, was unsere Energie und Ausdauer deutlich verbessert. Elemente des Lachyoga erhöhen das Wohlfühl, Glückempfinden und Leichtigkeit. Eine runde Sache, für einen Workshop in dem der ganzheitliche Gesundheitsaspekt im Vordergrund steht.
Workshop units (90 min.)	1 x 90 min
Workshop location (indoor/outdoor)	indoor / San Fernando + Vecindario
Workshop equipment	no
Workshop music (YES/NO)	YES / iPhone

61. International Sportfestival BLUME GRAN CANARIA
 Maspalomas, Gran Canaria - 27.11. bis 1.12.2023




Tomás Hernández Cabrera




Foto Workshop



Lista de Talleres ▪ Workshop list/-liste			idiomas en el taller				¿Cuándo y donde? ▪ Wann und Wo? ▪ When and Where?		
WS Code	Workshop - Taller	Instructor	idiomas - Language		Fecha - Date	Día - Tag - Day	Zeit - Time - Hora	Lugar - Ort - Place	
677	Danzas Modernas ▪ Moderne Tänze ▪ Modern dances	Tomás Cabrera	ESP	ENG	29.11.2023	Miércoles/Mittwoch/Wednesday	11:00 - 12:30	Polideportivo San Fernando	

Name of the workshop	WS 677 Danzas modernas / Moderne Tänze / Modern dances
Workshop area	Dance
Workshop description	Latin dances is a workout session based on movements of salsa, bachata, mambo, cha cha chá where we create simple coreographies and we have fun with latin music.
Workshop instructor (name)	 Tomás Hernández Cabrera, España
Workshop instructor CV	Master in Physical Education in the Faculty of Physical Education in the University Las Palmas de Gran Canaria. Instructor for special Physical Education in the Ocupacional Center in Mogán and city coordinator of the City Council for Social Politics of Mogan
Workshop languages	Spanish, English
Target group (age)	50plus
Workshop units (a 90 min.)	1 x 90 min
Workshop location (indoor/outdoor)	indoor / San Fernando
Workshop equipment	no
Workshop music (YES/NO)	YES / CD

61. International Sportfestival BLUME GRAN CANARIA
 Maspalomas, Gran Canaria - 27.11. bis 1.12.2023

Workshop instructor (name)	 Richard Wieser, Germany
Workshop instructor CV	Mitglied Projektleitung Rendezvous der Besten beim DTB
Workshop languages	German, English
Target group (age)	50plus



Richard Wieser



Foto Workshop




Lista de Talleres ▪ Workshop list/-liste		Idiomas en el taller	¿Cuándo y dónde? ▪ Wann und Wo? ▪ When and Where?				
WS Code	Workshop - Taller	Instructor	Idiomas - Language	Fecha - Date	Día - Tag - Day	Zeit - Time - Hora	Lugar - Ort - Place
665	Rock'n Roll 50+ (Mayores - Ältere - Senior)	Richard Wieser	ESP GER ENG DEN	29.11.2023	Miércoles/Mittwoch/Wednesday	09:00 - 10:30	Polideportivo San Fernando
666	Spielerisches Ausdauertraining - Enjoy Training	Richard Wieser	GER ENG	28.11.2023	Martes/Dienstag/Tuesday	09:00 - 10:30	Polideportivo San Fernando
667	Square Dance	Richard Wieser	GER ENG	27.11.2023	Lunes/Montag/Monday	09:00 - 10:30	Polideportivo San Fernando

Name of the workshop	WS 665 Rock 'n Roll 50+ (Mayores / Ältere / Senior)
Workshop area	Gymnastics & Dance
Workshop description	Ihr liebt den alten Swing/Lindy Hop? Stil der 50er/60er? Dann seid ihr genau richtig. Figuren, verrückte Turns, Grundschrte und einfache Drehung You love the old Swing / Lindy Hop ? 50s / 60s ? Then you are exactly right. Figures, crazy turns, basic steps and simple rotation
Workshop units (a 90 min.)	1 x 90 min
Workshop location (indoor/outdoor)	indoor / San Fernando
Workshop equipment	no
Workshop music (YES/NO)	YES / CD

Name of the workshop	WS 667 Square dance
Workshop area	Gymnastics & Dance
Workshop description	Square Dance ist ei gesetiger Volkstanz aus den USA. Die verschiedenen Tanzfiguren werden paarweise fließend ineinander getanzt und dabei wechseln die Tänzer/innen ständig ihre Positionen und Tanzpartner. Square Dance ist immer abwechslungsreich, macht Spaß und fördert die Konzentration und das Reaktionsvermögen.
Workshop units (a 90 min.)	1 x 90 min
Workshop location (indoor/outdoor)	indoor / San Fernando
Workshop equipment	no
Workshop music (YES/NO)	YES / CD

61. International Sportfestival BLUME GRAN CANARIA
 Maspalomas, Gran Canaria - 27.11. bis 1.12.2023

Workshop instructor (name)	 Hildegard Blumenberg, Germany
Workshop instructor CV	Ausgebildet im orientalischen Tanz, klass. Tanz, Tapdance, Jazzdance, Trainerlizenz A, B Unterrichtsfächer: Orientalischer Tanz, klass. ägyptischer Stil
Workshop languages	German, English
Target group (age)	50plus



Hildegard Blumenberg



Foto Workshop




Lista de Talleres ▪ Workshop list/-liste			¿Cuando y donde? ▪ Wann und Wo? ▪ When and Where?				
WS Code	Workshop - Taller	Instructor	Idiomas - Language	Fecha - Date	Día - Tag - Day	Zeit - Time - Hora	Lugar - Ort - Place
657	Rücken Fit - Espalda Fit	Hildegard Blumenberg	ESPGERENG	28.11.2023	Martes/Dienstag/Tuesday	11:00 - 12:30	Centro de Mayores-Salon de actos
658	Gymnastik mit Stuhl - gimnasia con silla	Hildegard Blumenberg	ESPGERENG	29.11.2023	Miercoles/Mittwoch/Wednesday	11:00 - 12:30	Centro de Mayores-Gimnasio
695	Orientalischer Tanz - Danzas orientales	Hildegard Blumenberg	ESPGERENG	28.11.2023	Martes/Dienstag/Tuesday	09:00 - 10:30	Centro de Mayores-Gimnasio

Name of the workshop	WS 657 Rücken Fit - Espalda Fit
Workshop area	Gymnastics & Dance
Workshop description	Wir trainieren unsere Rueckemuskeln sowie Bauch- und Gesassmuskeln im Stand, auf der Matte , in Rückenlage, Seitlage und in der Bankstellung. We train our back muscles as well as our abdominals and buttock muscles while standing, on the matt in different positions, on the back, side and on four-footed.
Workshop units (a 90 min.)	1 x 90 min
Workshop location (indoor/outdoor)	indoor / San Fernando
Workshop equipment	no
Workshop music (YES/NO)	YES / CD

Name of the workshop	WS 658 Gymnastik mit Stuhl - gymnastics with chair
Workshop area	Gymnastics & Dance
Workshop description	wir benutzen den stuhl für übungen im stand und im sitzen. wir trainieren den ganzen Körper, besonders Bauch ind Oberkörper. We use the chair for exercises while standing and sitting. We train our whole body, specially the abdominals and upper body.
Workshop units (a 90 min.)	1 x 90 min
Workshop location (indoor/outdoor)	indoor / San Fernando
Workshop equipment	no
Workshop music (YES/NO)	YES / CD

Name of the workshop	WS 695 Orientalischer Tanz - Danza oriental
Workshop area	Gymnastics & Dance
Workshop description	Wir ueben die basistiguren und lernen isolationen, und setzen sie zu einem kleinen Tanz zusammen. We practise the basics and isolations and put them together into a little dance.
Workshop units (a 90 min.)	1 x 90 min
Workshop location (indoor/outdoor)	indoor / San Fernando
Workshop equipment	no
Workshop music (YES/NO)	YES / CD

61. International Sportfestival BLUME GRAN CANARIA
 Maspalomas, Gran Canaria - 27.11. bis 1.12.2023

Workshop instructor (name)	 Åsa Roos, Sweden
Workshop instructor CV	I've taught gymnastic, dance, aerobic for 33 years children and adults. I have worked as an PE teacher in 25 years and nowadays I'm running a gym, with individual training and groups for all ages. Educated through the Swedish gymnastic federation and other courses/schools in Sweden and other countries. I am the leader and the choreograph for the Golden Ladies Sweden and been participated Blume festival since 2005
Workshop languages	Swedish, English, Danish, German
Target group (age)	30 - 60 plus



Åsa Roos




Foto Workshop

Lista de Talleres ▪ Workshop list/-liste			¿Cuándo y donde? ▪ Wann und Wo? ▪ When and Where?						
WS Code	Workshop - Taller	Instructor	Idiomas en el taller			Fecha ▪ Date ▪	Dia ▪ Tag ▪ Day	Zeit ▪ Time ▪ Hora	Lugar ▪ Ort ▪ Place
			Idiomas - Language	ESP	GER				
680	Morning Flow 1	Åsa Roos		GER	ENG	27.11.2023	Lunes/Montag/Monday	07:00 - 07:45	H. Beverly Park; Dance floor
681	Morning Flow 2	Åsa Roos		GER	ENG	28.11.2023	Martes/Dienstag/Tuesday	07:00 - 07:45	H. Beverly Park; Dance floor
682	Morning Flow 3	Åsa Roos		GER	ENG	29.11.2023	Miercoles/Mittwoch/Wednesday	07:00 - 07:45	H. Beverly Park; Dance floor

Name of the workshop	WS 680 - 682 Morning Flow 1 - 3
Workshop area	Gymnastics & Dance
Workshop description	Do you love beautiful movements? Then you will fall head over heels for Seasonal Grace! We have gathered the best in our ready-made lessons for you. The various programs will allow You to move to a mix of music. The lessons are a harmonious mix of new & old, fast & slow and they flow with grace. The feeling is new, classical and Timeless at the same time. Man has felt the need to move in all times that he has walked on this Earth. We have let the planets inspire our themes. "As the Sun radiates light, warmth and appeal I am drawn to movement And in
Workshop units	3 x 45 min - 07:00 - 07:45
Workshop location (indoor/outdoor)	indoor / Hotel Beverly Park
Workshop equipment	small matt or a towel
Workshop music (YES/NO)	YES; CD / itunes

61. International Sportfestival BLUME GRAN CANARIA
 Maspalomas, Gran Canaria - 27.11. bis 1.12.2023

Workshop instructor (name)	 Hanna Azarova, Ukraine
Workshop instructor CV	I've taught gymnastic, dance, aerobic for 25 years children and adults. I have worked as an PE teacher and nowadays I'm running a gym show, with individual training and groups for rhythmic gymnastics. Educated through the Ukrainian gymnastic federation and other courses/schools in Ukraine.
Workshop languages	Deutsch, English
Target group (age)	30 - 60 plus



Hanna



Foto Workshop

Lista de Talleres ▪ Workshop list/-liste			idiomas en el taller				¿Cuándo y dónde? ▪ Wann und Wo? ▪ When and Where?			
WS Code	Workshop - Taller	Instructor	Idiomas - Language		Fecha - Date	Día - Tag - Day	Zeit - Time - Hora	Lugar - Ort - Place		
686	Flamenco 1	Hanna Azarova	ESP	GER/ENG/DEN	28.11.2023	Martes/Dienstag/Tuesday	09:00 - 10:30	Polideportivo San Fernando - Sala de Balet		
687	Flamenco 2	Hanna Azarova	GER	ENG	28.11.2023	Martes/Dienstag/Tuesday	11:00 - 12:30	Polideportivo San Fernando - Sala de Balet		

Name of the workshop	WS 686 - 687 Flamenco
Workshop area	Gymnastics & Dance
Workshop description	<p>Flamenco is a Spanish musical genre with strong, rhythmic undertones and is often accompanied with a passionate style of dance characterized by its powerful yet graceful execution, as well as its intricate hand and footwork. Flamenco embodies a complex musical and cultural tradition. Although considered part of the culture of Spain in general, flamenco actually originates from one region: Andalusia.</p> <p>Flamenco ist ein spanisches Musikgenre mit starken, rhythmischen gedämpften Tönen und wird häufig mit einem passionate Stil des Tanzes begleitet, der durch sein starkes noch anmutige Ausführung, sowie seine komplizierte Hand und Beinarbeit charakterisiert ist. Flamenco nimmt eine komplizierte musikalische und kulturelle Tradition auf. Obwohl betrachtet als ein Teil der Kultur Spaniens im Allgemeinen, Flamenco wirklich aus einem Gebiet entsteht: Andalusien.</p> <p>El flamenco es una cultura auténtica que tiene valores mestizos, cuenta con su parte árabe, judía, gitana y andaluza. Los ocho siglos de presencia musulmana dejaron en Andalucía una muy variada y manifiesta raigambre cultural. El clima</p>
Workshop units	2 x 90 min
Workshop location (indoor/outdoor)	indoor / San Fernando
Workshop music (YES/NO)	YES; CD / itunes

61. International Sportfestival BLUME GRAN CANARIA
 Maspalomas, Gran Canaria - 27.11. bis 1.12.2023




Traude Kell




Foto Workshop



Lista de Talleres ▪ Workshop list/-liste			Idiomas en el taller					¿Cuándo y donde? ▪ Wann und Wo? ▪ When and Where?		
WS Code	Workshop - Taller	Instructor	Idiomas - Language		Fecha - Date	Día - Tag - Day	Zeit - Time - Hora	Lugar - Ort - Place		
683	Petanca - Boule	Traude Kell	ESP	GER	28.11.2023	Martes/Dienstag/Tuesday	16:00 - 17:30	Hotel Beverly Park, OK Büro		
684	Petanca - Boule	Traude Kell	ESP	GER	29.11.2023	Miércoles/Mittwoch/Wednesday	16:00 - 17:30	Hotel Beverly Park, OK Büro		
685	Petanca - Boule	Traude Kell	ESP	GER	30.11.2023	Jueves/Donnerstag/Thursday	09:00 - 11:00	Hotel Beverly Park, OK Büro		

Name of the workshop	WS 683 - 685 Boule / Petanca
Workshop area	Games
Workshop description	Boule ist ein Spiel für alle Altersklassen und eignet sich für alle Menschen. Der Sport steht bei uns im Vordergrund, aber die Geselligkeit kommt dabei nicht zu kurz. There will not be a special time to practice it. Everybody which like to practice it, please ask at the office.
Workshop instructor (name)	 Traude Kell
Workshop contact	at the Office
Workshop instructor CV	
Workshop languages	German, Spanish
Target group (age)	Seniors
Workshop units	90 min
Workshop location (indoor/outdoor)	Outdoor / Hotel Beverly Park
Workshop equipment	YES
Workshop music (YES/NO)	No

Workshop instructor (name)	 Ulrike Stähr, Germany
Workshop instructor CV	Ich bin seit 2006 Sport und Fitnesskauffrau und seit 2008 Gesundheitssport Rehabilitationstrainerin/ Coach. Qi Gong und Tai Chi kamen in Hamburg dazu, wo ich meine Lehrerausbildung mit Schwerpunkt Qi Gong / Tai Chi mit Erfolg abgeschlossen habe! Seit 2007 arbeite ich in einer Physiotherapie Praxis in Niedersachsen und unterrichte dort regelmäßig!
Workshop languages	German, English
Target group (age)	50plus




Ulrike Stähr



Lista de Talleres • Workshop list/-liste			Idiomas en el taller		¿Cuándo y dónde? • Wann und Wo? • When and Where?		
WS Code	Workshop - Taller	Instructor	Idiomas - Language ESP/GER/ENG/DEN	Fecha - Date -	Día - Tag - Day	Zeit - Time - Hora	Lugar - Ort - Place
673	Tai Chi Übungen - exercises	Ulrike Stähr	GER/ENG	29.11.2023	Miércoles/Mittwoch/Wednesday	09:00 - 10:30	Pista Patinaje
674	Qigong zur Öffnung der Meridiane	Ulrike Stähr	GER/ENG	27.11.2023	Lunes/Montag/Monday	11:00 - 12:30	Centro de Mayores-Gimnasio

Name of the workshop	WS 673 TaiChi Übungen - exercises
Workshop area	TaiChi
Workshop description	Tai Chi Kurs halte ich mich an den Yang Stil, da es viele verschiedene Formen gibt.
Workshop units	1 x 90 min
Workshop location (indoor/outdoor)	indoor / San Fernando
Workshop equipment	NO
Workshop music (YES/NO)	YES / CD

Name of the workshop	WS 674 Qigong zur Öffnung der Meridiane
Workshop area	QiGong
Workshop description	Hui Chun Gong nach Monica Hackl Die Verjüngungsübungen der chinesischen Kaiser ist ein Jungbrunnen für Körper und Geist.
Workshop units	1 x 90 min
Workshop location (indoor/outdoor)	indoor / San Fernando
Workshop equipment	NO
Workshop music (YES/NO)	YES / CD

Workshop instructor (name)	 Ivonne Herr, Germany
Workshop instructor CV	KURSLEITERIN (DTB) / DOSB-AUSBILDERIN / RESILIENZ-TRAINERIN (IHK) / EMTRACE-COACH® "Mir ist wichtig, dass Menschen mehr zurück zu sich finden, nützliche Tools und Techniken für den Alltag erlernen und Hilfe zur Selbsthilfe erhalten, um bestmöglich selbstwirksam ihre Gesundheit fördern und verbessern können."
Workshop languages	German, English, Spanish
Target group (age)	50plus



Ivonne Herr



Lista de Talleres • Workshop list/-liste			¿Cuándo y dónde? • Wann und Wo? • When and Where?				
WS Code	Workshop - Taller	Instructor	Idiomas en el taller	Fecha • Date •	Día • Tag • Day	Zeit • Time • Hora	Lugar • Ort • Place
			Idiomas - Language				
688	Yoga - Entspannung - Relaxation	Ivonne Herr	ES/GER/ENG	27.11.2023	Lunes/Montag/Monday	09:00 - 10:30	Centro de Mayores-Gimnasio
689	Yoga - sanfter Flow - sweat flow	Ivonne Herr	ES/GER/ENG	28.11.2023	Martes/Dienstag/Tuesday	09:00 - 10:30	Centro de Mayores-Salon de actos
690	Yin Yoga	Ivonne Herr	ES/GER/ENG	29.11.2023	Miercoles/Mittwoch/Wednesday	09:00 - 10:30	Centro de Mayores-Gimnasio
691	Walking am Strand mit/ohne Stöcke	Ivonne Herr	ES/GER/ENG	30.11.2023	Jueves/Donnerstag/Thursday	09:00 - 10:30	Hotel Beverly Park, OK Büro


Name of the workshop	WS 688 Yoga - Entspannung - Relaxation
Workshop area	Yoga
Workshop description	Entdecke die positive Wirkung von Entspannung in diesem Workshop. Erfahre die Zusammenhänge von Atembeobachtung und -steuerung und deren beruhigende Wirkung auf den menschlichen Organismus. Erlerne die Progressive Muskelrelaxation (PMR) als bewährte Entspannungstechnik und spüre die wohltuenden Effekte des "Body Scans" - einer wertvollen Methode aus der Achtsamkeitslehre. Lerne diese einfachen, aber sehr wirkungsvollen Techniken kennen und Sorge für mehr Ausgeglichenheit in Deinem hektischen Alltag.
Workshop units	1 x 90 min
Workshop location (indoor/outdoor)	indoor / San Fernando Centro de Mayores - Gimnasio
Workshop equipment	NO
Workshop music (YES/NO)	YES / CD

Name of the workshop	WS 689 Yoga - sanfter Flow - sweat flow
Workshop area	Yoga
Workshop description	Der Workshop Yoga - sanfter Flow lädt die Altersgruppen zum mitmachen ein. Es gibt eine harmonische Sequenz von sanften Bewegungen, die den Körper kräftigen, die Flexibilität verbessern und den Geist beruhigen werden. Die Teilnehmenden sind eingeladen in ihrem eigenen Tempo und nach ihren individuellen Möglichkeiten zu praktizieren. Die fließenden Bewegungen werden so gestaltet, dass sie leicht durchzuführen sind und keine Überanstrengung erfordern. So können alle Teilnehmer die positiven Effekte des Yoga spüren, ohne sich überfordert zu fühlen.
Workshop units	1 x 90 min
Workshop location (indoor/outdoor)	indoor / San Fernando - Centro de Mayores - Salon de Actos
Workshop equipment	NO
Workshop music (YES/NO)	YES / CD

Name of the workshop	WS 690 Yin Yoga
Workshop area	Yoga
Workshop description	Erlebe pure Entspannung beim sogenannten Yin Yoga. Yin Yoga ist das tiefenentspannende Pendant zu den gängigen Yoga-Praktiken (Yang-Yoga), die den Fokus auf Kraft und die Muskulatur legen. In vielfältigen, sanften Dehnpositionen lösen wir in der Yin Yoga-Praxis die Faszien, nutzen bewusst die Atemsteuerung und tauchen in tiefste Entspannung und Gelöstheit ein. Die Dehn- und Beweglichkeitsübungen sorgen für umfassendes Wohlbefinden.
Workshop units	1 x 90 min
Workshop location (indoor/outdoor)	indoor / San Fernando - Centro de Mayores - Gimnasio
Workshop equipment	NO
Workshop music (YES/NO)	YES / CD

Name of the workshop	WS 691 Walking am Strand mit/ohne Stöcke
Workshop area	Walking at the beach
Workshop description	It's twice as much exercise as a traditional walk. It boosts strength and endurance. It's great for improving balance. It is a natural way to increase your vitamin D. It encourages and inspires a more active lifestyle overall.
Workshop units	1 x 90 min
Workshop location (indoor/outdoor)	outdoor / Beach - Treffpunkt OK Büro Hotel Beverly Park
Workshop equipment	eigene Stöcke mitbringen (auch ohne möglich)
Workshop music (YES/NO)	YES / CD

61. International Sportfestival BLUME GRAN CANARIA
 Maspalomas, Gran Canaria - 27.11. bis 1.12.2023

Workshop instructor (name)	 Gudrun Bachmann, Germany
Workshop instructor CV	berufsausbildung als Gymnastikerin und Ergotherapeutin Gedächtnistrainerausbildung vom BVGT seit 2005 Ref. beim BVST seit 2012 Ref. beim NTB seit 2014 Schwerpunkte sind: Seniorentanz und Seniorengymnastik /Drums Alive für Alte/ ganzheitliches Gedächtnistraining / Brainwalking
Workshop languages	German, English
Target group (age)	50plus



Gudrun Bachmann




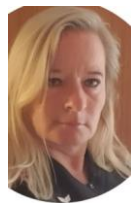
Foto Workshop

Lista de Talleres ▪ Workshop list/-liste		idiomas en el taller		¿Cuándo y dónde? ▪ Wann und Wo? ▪ When and Where?			
WS Code	Workshop - Taller	Instructor	idiomas - Language ES/GER/ENG/DE	Fecha - Date -	Día - Tag - Day	Zeit - Time - Hora	Lugar - Ort - Place
693	Lustige „Stuhleinlagen“ / Lachyoga zum Reinschnuppern	Gudrun Bachmann	GER/ENG	27.11.2023	Lunes/Montag/Mondag	11:00 - 12:30	Pista Patinaje

Name of the workshop	WS 693 Lustige "Stuhleinlagen" / Lachyoga zum Reinschnuppern
Workshop area	Entspannung (Relaxation)
Workshop description	<p>Freizeitgestaltung mit Gymnastik und Seniorentanz im Stuhl haben eine feste Form, bei der sich die Bewegungsfolgen entsprechend den Musikabschnitten wiederholen.</p> <p>Es trägt zur Erhaltung und Verbesserung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bei. Alltagsbewegungen können in diesen Tänzen trainiert werden, wodurch die Alltagskompetenz länger erhalten werden kann. Vor allem aber schafft Tanzen im Sitzen viel Freude an der Bewegung in der Gruppe und somit kommt die Ganzheitlichkeit von Körper, Geist und Seele zum Vorschein!</p> <p>Tänze am Stuhl sind Bewegungsfolgen nach Musik hinter/ mit um den Stuhl herum. Der Stuhl bietet dabei Sicherheit, Orientierungshilfe und Gestaltungsmöglichkeiten und ist eine gute Form der Sturzprophylaxe.</p> <p>Lachyoga, was ist das?</p> <p>Es beinhaltet intensive Lachübungen und eben auch Atemübungen. Man kommt schnell über ein Anfangs gespieltes Lachen in ein echtes natürliches Lachen. Unser Gehirn unterscheidet das nicht, Gott sei Dank, und wir bekommen die gleiche Endorphin Ausschüttung (Glückshormone) wie bei einem spontanen Lachen!</p> <p>Gesundheitliche Auswirkungen sind schon wissenschaftlich bewiesen worden: Lachen hebt die Stimmungslage, fördert Kreativität, vertieft die Atmung, trainiert das HKS, wirkt Blutdrucksenkend, stärkt unser Immunsystem, dämpft Schmerzen, beugt Stress</p>
Workshop instructor (name)	Gudrun Bachmann
Workshop contact	at the Office
Workshop instructor CV	
Workshop languages	German, English, Spanish
Target group (age)	Seniors
Workshop units	90 min
Workshop location (indoor/outdoor)	Indoor / San Fernando
Workshop equipment	No
Workshop music (YES/NO)	YES

61. International Sportfestival BLUME GRAN CANARIA
 Maspalomas, Gran Canaria - 27.11. bis 1.12.2023

Workshop instructor (name)	 Barbara Stengl, Germany
Workshop instructor CV	Geschäftsinhaberin bei Aerobic Stützpunkt Halle Inhaberin/Geschäftsführerin bei Fit&com studiert: LMU München FIG Aerobic Kampfrichterin Ref. beim DTB seit 2014
Workshop languages	German, English, Spanish
Target group (age)	50plus



Barbara Stengl




Foto Workshop

Lista de Talleres ▪ Workshop list/-liste			¿Cuándo y dónde? ▪ Wann und Wo? ▪ When and Where?				
WS Code	Workshop - Taller	Instructor	Idiomas - Language ESP GER ENG DEN	Fecha - Date	Día - Tag - Day	Zeit - Time - Hora	Lugar - Ort - Place
692	Gleichgewicht+Sicherheit, Balance + safety	Barbara Stengl	ESP GER ENG	29.11.2023	Miércoles/Mittwoch/Wednesday	11:00 - 12:30	Pista Patinaje

Name of the workshop	692 Gleichgewicht+Sicherheit, Balance + safety
Workshop area	Entspannung (Relaxation)
Workshop description	Gleichgewicht und Sicherheit - balance and safety - Equilibrio y seguridad Wir alle wollen im Alter lange gesund zu Hause leben. Wir trainieren das für Euch und unsere Übungsstunden. Was braucht der Körper, um sicher gehen zu können und damit Stürze vermeiden zu können? Optimierung der Gehsicherheit Schulung der Orientierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit
Workshop instructor (name)	Barbara Stengel
Workshop contact	at the Office
Workshop instructor CV	
Workshop languages	German, English, Spanish
Target group (age)	Seniors
Workshop units	90 min
Workshop location (indoor/outdoor)	Indoor / San Fernando
Workshop equipment	No
Workshop music (YES/NO)	YES

61. International Sportfestival BLUME GRAN CANARIA
 Maspalomas, Gran Canaria - 27.11. bis 1.12.2023

Workshop instructor (name)		Gabie Schulz, Deutschland
Workshop languages		Deutsch, English, Español
Target group (age)		50plus
Workshop instructor CV		Gymnastics instructor for adults / seniors since 30 years. Reha sport, Fitness trainer and gymnastics for all LSB, DOSB Lifeguard / Rettungsschwimmerin DLRG



Gabie Schulz

Foto Workshop

Lista de Talleres ▪ Workshop list/-liste			¿Cuándo y dónde? ▪ Wann und Wo? ▪ When and Where?						
WS Code	Workshop - Taller	Instructor	Idiomas en el taller			Fecha - Date ▪	Día - Tag ▪ Day	Zeit - Time ▪ Hora	Lugar - Ort ▪ Place
			Idiomas - Language	ESP	GER				
694	Aqua Gym im Meer - en el mar	Gabie Schulz	ESP	GER	ENG	30.11.2023	Jueves/Donnerstag/Thursday	11:00 - 11:45	Pista Patinaje

Name of the workshop	WS 694 Aqua Gym im Meer - en el mar
Workshop area	Water / Wasser
Workshop description	
Workshop units	1 x 45 min
Workshop location (indoor/outdoor)	outdoor / Beach Aserradero in front of Hotel Beverly Park
Workshop equipment	YES / Badeanzug / Badehandtuch
Workshop music (YES/NO)	NO