

63rd International Sportsfestival BLUME GRAN CANARIA
Maspalomas, Gran Canaria - 01.12. bis 5.12.2025

WORKSHOP Programm 2025

Internationales Gymnastik Festival 50plus



Programa diario ■ Daily Program			idiomas en el taller				When & where? / Wann & wo?	
712 Montag - Lunes- Monday, 01.12.2025			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	Gabriele Schulz		GER	ENG		07:20 - 07:40	Playa Aserradero frente H. Beverly Park
PAUSA ■ PAUSE								
688	Yoga 1	Ute Messer-Zingler		GER	ENG		09:00 - 10:30	Centro de Mayores-Gimnasio
660	Baila Conmigo - Tanz mit mir	Angela Dittrich-Orozco	ESP	GER	ENG		09:00 - 10:30	Centro de Mayores-Salon de actos
667	Square Dance 1	Richard Wieser		GER	ENG		09:00 - 10:30	Polideportivo San Fernando
679	Taichi 1	Claus Grosser		GER	ENG		09:00 - 10:30	Pista Patinaje
652	AquaGym 1	Iluminada Diez	ESP		ENG		09:30 - 10:15	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
674	Qigong 1	Ulrike Stähr		GER	ENG		11:00 - 12:30	Centro de Mayores-Gimnasio
693	HeiglN – was ist das?	Gudrun Bachmann		GER	ENG		11:00 - 12:30	Pista Patinaje

Programa diario ■ Daily Program			idiomas en el taller				When & where? / Wann & wo?	
717 Dienstag - Martes- Tuesday, 02.12.2025			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	Gabriele Schulz		GER	ENG		07:20 - 07:40	Playa Aserradero frente H. Beverly Park
PAUSA ■ PAUSE								
689	Yoga 2	Ute Messer-Zingler	ESP	GER	ENG		09:00 - 10:30	Centro de Mayores-Salon de actos
666	Square Dance 2	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	Natalia Juez Monzón & Sara Rosales Monzón	ESP		ENG		09:00 - 10:30	Polideportivo San Fernando - Sala Ballet
654	AquaGym 2	Iluminada Diez	ESP		ENG		09:30 - 10:15	Piscina San Fernando
PAUSA ■ PAUSE								
687	Flamenco 2	Natalia Juez Monzón & Sara Rosales Monzón	ESP		ENG		11:00 - 12:30	Polideportivo San Fernando - Sala Ballet
657	Light Intensive Intervall Training	Hildegard Blumenberg	ESP	GER	ENG	FRA	11:00 - 12:30	Centro de Mayores-Salon de actos
678	Pantomimisches Gehen bis zum Moonwalk	Claus Grosser		GER	ENG		11:00 - 12:30	Polideportivo San Fernando
664	Tanz	Gudrun Bachmann		GER	ENG		11:00 - 12:30	CD David Jiménez Silva - Arguineguin
683	Petanca - Boule - Training / Entrenamiento	Traude Kell	ESP	GER	ENG		16:30 - 17:30	Hotel Beverly Park, OK Büro

Programa diario ■ Daily Program			idiomas en el taller				When & where? / Wann & wo?	
720 Mittwoch - Miércoles- Wednesday, 03.12.2025			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	Gabriele Schulz		GER	ENG		07:20 - 07:40	Playa Aserradero frente H. Beverly Park
PAUSA ■ PAUSE								
690	Yoga en la Playa / am Strand / at the beach	Ute Messer-Zingler		GER	ENG		09:00 - 10:30	Hotel Beverly Park, am Ausgang zum Garten / Tor zur Straße / at the back garden
665	Rock'n Roll 50+ (Mayores ■ Ältere ■ Senior)	Richard Wieser		GER	ENG		09:00 - 10:30	Polideportivo San Fernando
673	TaiChi – Kurzform für den Hausgebrauch	Claus Grosser		GER	ENG		09:00 - 10:30	Pista Patinaje
675	Qigong 2	Ulrike Stähr		GER	ENG		09:00 - 10:30	Centro de Mayores-Gimnasio
656	AquaGym 3	Iluminada Diez	ESP		ENG		09:30 - 10:15	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		16:30 - 17:30	Hotel Beverly Park, OK Büro

Programa diario ■ Daily Program			idiomas en el taller				When & where? / Wann & wo?	
721 Donnerstag - Jueves- Thursday, 04.12.2025			Idiomas - Languages					
WS Code	Workshop - Taller - Senderismo	Instructor	ESP	GER	ENG	DEN	Zeit/Hora	Lugar / Ort
671	En forma por la mañana Fit in den Morgen	Gabriele Schulz		GER	ENG		07:20 - 07:40	Playa Aserradero frente H. Beverly Park
PAUSA ■ PAUSE								
922	Senderismo 1 - Wandern auf Gran Canaria	Alejandro Rodriguez	ESP	GER	ENG		09:00 - 14:00	1. Hotel Beverly Park 2. Centro de Mayores
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	Gabriele Schulz	ESP	GER	ENG		11:00 - 11:45	Playa Aserradero frente H. Beverly Park

Programa diario ■ Daily Program			idiomas en el taller				When & where? / Wann & wo?	
722 Freitag - Viernes - Friday, 05.12.2025			Idiomas - Languages					
WS Code	Workshop - Taller - Senderismo	Instructor	ESP	GER	ENG	DEN	Zeit/Hora	Lugar / Ort
923	Senderismo 2 - Wandern auf Gran Canaria	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 Feld

(*) vorherige Meldung erforderlich

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	Iluminada Diez	ESP		ENG		01.12.2025	Lunes/Montag/Monday	10:00 - 10:45	Piscina San Fernando
654	AquaGym 2	Iluminada Diez	ESP		ENG		02.12.2025	Martes/Dienstag/Tuesday	10:00 - 10:45	Piscina San Fernando
656	AquaGym 3	Iluminada Diez	ESP		ENG		03.12.2025	Miercoles/Mittwoch/Wednesday	10:00 - 10:45	Piscina San Fernando
657	Light Intensive Intervall Training	Hildegard Blumenberg	ESP	GER	ENG		02.12.2025	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		03.12.2025	Miercoles/Mittwoch/Wednesday	11:00 - 12:30	Centro de Mayores-Gimnasio
659	Latino Dance 1	Angela Dittrich-Orozco	ESP	GER	ENG		01.12.2025	Lunes/Montag/Monday	11:00 - 12:30	Centro de Mayores-Salon de actos
660	Baila Conmigo Tanz mit mir	Angela Dittrich-Orozco	ESP	GER	ENG		01.12.2025	Lunes/Montag/Monday	09:00 - 10:30	Centro de Mayores-Salon de actos
661	Latino Dance 2	Angela Dittrich-Orozco	ESP	GER	ENG		03.12.2025	Miercoles/Mittwoch/Wednesday	11:00 - 12:30	Centro de Mayores-Salon de actos
662										
663										
664	Tanz	Gudrun Bachmann		GER	ENG		02.12.2025	Martes/Dienstag/Tuesday	11:00 - 12:30	CD David Jiménez Silva - Arguineguin
665	Rock'n Roll 50+ (Mayores ▪ Ältere ▪ Senior)	Richard Wieser		GER	ENG		03.12.2025	Miercoles/Mittwoch/Wednesday	09:00 - 10:30	Polideportivo San Fernando
666	Square Dance 2	Richard Wieser		GER	ENG		02.12.2025	Martes/Dienstag/Tuesday	09:00 - 10:30	Polideportivo San Fernando
667	Square Dance 1	Richard Wieser		GER	ENG		01.12.2025	Lunes/Montag/Monday	09:00 - 10:30	Polideportivo San Fernando
668	En forma por la mañana 1 Fit in den Morgen 1	Gabriele Schulz		GER	ENG		01.12.2025	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	Gabriele Schulz		GER	ENG		02.12.2025	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	Gabriele Schulz		GER	ENG		03.12.2025	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	Gabriele Schulz		GER	ENG		04.12.2025	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	Gabriele Schulz		GER	ENG		05.12.2025	Viernes/Freitag/Friday	07:20 - 07:40	Playa Aserradero frente H. Beverly Park
673	TaiChi – Kurzform für den Hausgebrauch	Claus Grosse		GER	ENG		03.12.2025	Miercoles/Mittwoch/Wednesday	09:00 - 10:30	Pista Patinaje
674	Qigong 1	Ulrike Stähr		GER	ENG		01.12.2025	Lunes/Montag/Monday	11:00 - 12:30	Centro de Mayores-Gimnasio
675	Qigong 2	Ulrike Stähr		GER	ENG		02.12.2025	Martes/Dienstag/Tuesday	11:00 - 12:30	Centro de Mayores-Gimnasio
677	Danzas Modernas ▪ Moderne Tänze ▪ Modern dances	Tomas Cabrera	ESP		ENG		03.12.2025	Miercoles/Mittwoch/Wednesday	11:00 - 12:30	Polideportivo San Fernando
678	Pantonimisches Gehen bis zum Moonwalk	Claus Grosse		GER	ENG		03.12.2025	Miercoles/Mittwoch/Wednesday	11:00 - 12:30	Polideportivo San Fernando
679	Taichi 1	Claus Grosse		GER	ENG		01.12.2025	Lunes/Montag/Monday	09:00 - 10:30	Pista Patinaje
680	Morning Flow 1	Åsa Roos		GER	ENG	SWE	01.12.2025	Lunes/Montag/Monday	07:00 - 07:45	H. Beverly Park; Dance floor
681	Morning Flow 2	Åsa Roos		GER	ENG	SWE	02.12.2025	Martes/Dienstag/Tuesday	07:00 - 07:45	H. Beverly Park; Dance floor
682	Morning Flow 3	Åsa Roos		GER	ENG	SWE	03.12.2025	Miercoles/Mittwoch/Wednesday	07:00 - 07:45	H. Beverly Park; Dance floor
683	Petanca - Boule	Traude Kell	ESP	GER	ENG		02.12.2025	Martes/Dienstag/Tuesday	16:30 - 17:30	Hotel Beverly Park, OK Büro
684	Petanca - Boule	Traude Kell	ESP	GER	ENG		03.12.2025	Miercoles/Mittwoch/Wednesday	16:30 - 17:30	Hotel Beverly Park, OK Büro
685	Petanca - Boule	Traude Kell	ESP	GER	ENG		04.12.2025	Jueves/Donnerstag/Thursday	09:00 - 11:00	Hotel Beverly Park, OK Büro
686	Flamenco 1	Natalia Juez Monzón & Sara Rosales Monzón	ESP		ENG		02.12.2025	Martes/Dienstag/Tuesday	09:00 - 10:30	Polideportivo San Fernando - Sala de Balet
687	Flamenco 2	Natalia Juez Monzón & Sara Rosales Monzón	ESP		ENG		02.12.2025	Martes/Dienstag/Tuesday	11:00 - 12:30	Polideportivo San Fernando - Sala de Balet
688	Yoga 1	Ute Messer-Zingler		GER	ENG		01.12.2025	Lunes/Montag/Monday	09:00 - 10:30	Centro de Mayores-Gimnasio
689	Yoga 2	Ute Messer-Zingler		GER	ENG		02.12.2025	Martes/Dienstag/Tuesday	09:00 - 10:30	Centro de Mayores-Salon de actos
690	Yoga en la Playa / am Strand / at the beach	Ute Messer-Zingler		GER	ENG		04.12.2025	Jueves/Donnerstag/Thursday	09:00 - 10:30	Hotel Beverly Park, am Ausgang zum Garten / Tor zur Straße / at the back garden entry
692	Gleichgewicht+Sicherheit, Balance + safety	Barbara Stengl	ESP	GER	ENG		03.12.2025	Miercoles/Mittwoch/Wednesday	11:00 - 12:30	Pista Patinaje
693	Helgin – was ist das?	Gudrun Bachmann		GER	ENG		01.12.2025	Lunes/Montag/Monday	11:00 - 12:30	Pista Patinaje
694	Aqua Gym im Meer - en el mar	Gabriele Schulz	ESP	GER	ENG		04.12.2025	Jueves/Donnerstag/Thursday	11:00 - 11:45	Playa Aserradero frente H. Beverly Park
695	Orientalischer Tanz - Danzas orientales	Hildegard Blumenberg	ESP	GER	ENG		02.12.2025	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 Balonceto - Basketball field - Basketball Feld




63rd International Sportsfestival BLUME GRAN CANARIA

Maspalomas, Gran Canaria - 1.12. bis 5.12.2025


Internationales Gymnastik Festival 50plus

WORKSHOP Referentinnen & Referenten / Instructors 2025

Inscription deadline/Meldeschuß	01.09.2025
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

63. International Sportfestival BLUME GRAN CANARIA
 Maspalomas, Gran Canaria - 1.12. bis 5.12.2025

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 • Datum	Día - Tag - Day	Zeit - Time - Hora	Lugar - Ort - Place
			ESP	GER/ENG/DEN				
652	AquaGym 1	Iluminada Díez	ESP	ENG	02.12.2024	Lunes/Montag/Monday	10:00 - 10:45	Piscina San Fernando
654	AquaGym 2	Iluminada Díez	ESP	ENG	03.12.2024	Martes/Dienstag/Tuesday	10:00 - 10:45	Piscina San Fernando
656	AquaGym 3	Iluminada Díez	ESP	ENG	04.12.2024	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)	 Iluminada Díez García
Workshop languages	Spanish, English
Target group (age)	50plus
Workshop units (45 min.)	3 x 45 min.
Workshop location (indoor/outdoor)	outdoor / San Fernando
Workshop equipment	yes
Workshop music (YES/NO)	yes


Iluminada Díez García



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 ▪ Dia - Tag ▪ Day			Zeit - Time ▪ Hora		Lugar - Ort ▪ Place
			Idiomas - Language	ES/GER/ENG/ESP	Fecha - Date ▪ Datum	Dia - Tag ▪ Day	Zeit - Time ▪ Hora	Lugar - Ort ▪ Place		
662	Fit, Fetzig, Fantasievoll mit der Gymnastikmatte	Christiane Kleinke-Schädler	ESP/GER/ENG		04.12.2024	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		02.12.2024	Lunes/Montag/Monday	11:00 - 12:30		Polideportivo San Fernando	
664	Von Einzel- zum Mixer-Tanz / de danza individual a colectiva	Christiane Kleinke-Schädler	ESP/GER/ENG		03.12.2024	Martes/Diestrag/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 Fit, Fetzig, Fantasievoll mit der Gymnastikmatte
Workshop area	Gymnastics & Dance
Workshop description	mit der leichten Gymnastikmatte werden viele Bewegungsmöglichkeiten erfahren. Allein, mit Partnern wird die Matte geschwungen, gerollt, geworfen und als Stepbrett eingesetzt. With the light gymnastics mat you can experience many movement possibilities. Alone, with partners, the mat is swung, rolled, thrown and used as a stepping board.
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	Aktuelle Popmusik erleben, vertanzen. Über spielerische Bewegungsaufgaben, die Spaß machen, Freude vermitteln, kann eine feste Tanzfolge entstehen. Experience and dance to current pop music. A fixed dance sequence can be created through playful movement tasks that are fun and convey joy.
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 Von Einzel- zum Mixer-Tanz / de danza individual a colectiva
Workshop area	Gymnastics & Dance
Workshop description	Wir tanzen im Kreis mit Partnern, Partnerwechsel, fröhlich und unkompliziert auf der Basis bekannter Schritte. We dance in a circle with partners, changing partners, cheerfully and easily based on familiar steps.
Workshop units (90 min.)	1 x 90 min
Workshop location (indoor/outdoor)	indoor / CD David Jiménez Silva - Arguineguín
Workshop equipment	No
Workshop music (YES/NO)	YES / CD

63. International Sportfestival BLUME GRAN CANARIA
Maspalomas, Gran Canaria - 1.12. bis 5.12.2025

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		Fecha - Date • Datum	Día - Tag - Day	Zeit - Time - Hora	Lugar - Ort - Place	
			ESP	GER/ENG/DEN					
673	TaiChi - Kurzform für den Hausgebrauch	Claus Grosser		GER/ENG	04.12.2024	Miércoles/Mittwoch/Wednesday	09:00 - 10:30	Pista Patinaje	
678	Pantomimisches Gehen bis zum Moonwalk	Claus Grosser		GER/ENG	04.12.2024	Miércoles/Mittwoch/Wednesday	11:00 - 12:30	Polideportivo San Fernando	
679	Wir lassen Tücher fliegen	Claus Grosser		GER/ENG	02.12.2024	Lunes/Montag/Monday	09:00 - 10:30	Pista Patinaje	

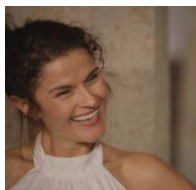
Name of the workshop	WS 678 Pantomimisches Gehen bis zum Moonwalk
Workshop area	Gymnastics & Dance
Workshop description	Der Workshop vermittelt die Grundlagen des pantomimischen Gehens - klassisch und dynamisch - bis zum Moonwalk aus der Werkstatt der Pantomime für Anfänger und zur Vertiefung des bisherigen Könnens durch neue Aspekte der technischen Aneignung. The workshop teaches the basics of pantomime walking - classic and dynamic - up to the moonwalk from the pantomime workshop for beginners and to deepen technical skills through new aspects of technical acquisition.
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 Wir lassen Tücher fliegen
Workshop area	Gymnastics & Dance
Workshop description	Der Workshop vermittelt die Technik des Werfens und Fangens mit Rhythmik-Tüchern (mit 1 und 2 Tüchern) als elegante Ganzkörperbewegung aus dem Zentrum. Am Ende können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Erlernte als Bausteine für eine kurze Übungsfolge nutzen. The workshop teaches the technique of throwing and catching with rhythmic scarves (with 1 and 2 scarves) as an elegant whole-body movement from the center. At the end, the participants can use what they have learned as building blocks for a short exercise sequence.
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	673 - TaiChi - Kurzform für den Hausgebrauch
Workshop area	Relaxation
Workshop description	Im Workshop wird eine Kurzform von 6 bis 8 Elementen aus dem Repertoire des Pekingstils erarbeitet, welche die Teilnehmerinnen und Teilnehmer als Grundlage zur weiteren Anwendung sowohl zu Hause als auch im Studio verwenden können. In the workshop, a short form of 6 to 8 elements from the Peking style repertoire will be developed, which the participants can use as a basis for further application.
Workshop units	1 x 90 min
Workshop location (indoor/outdoor)	indoor / San Fernando
Workshop equipment	no
Workshop music (YES/NO)	YES / CD

63. International Sportfestival BLUME GRAN CANARIA
 Maspalomas, Gran Canaria - 1.12. bis 5.12.2025

Workshop instructor (name)	 Angela Dittrich-Orozco, Colombia
Workshop instructor CV	Angela has been born in Colombian. There she studied science of sport, pedagogic of outward bound and recreation. In Germany she started 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 dónde? ▪ Wann und Wo? ▪ When and Where?			
WS Code	Workshop - Taller	Instructor	Idiomas - Language ESPIGERENGDEN	Fecha - Date • Datum	Día - Tag • Day	Zeit - Time • Hora	Lugar - Ort - Place
659	Latino Dance 1	Angela Dittrich-Orozco	ESPIGERENG	02.12.2024	Lunes/Montag/Mondag	11:00 - 12:30	Centro de Mayores-Salon de actos
660	Baila Conmigo Tanz mit mir	Angela Dittrich-Orozco	ESPIGERENG	02.12.2024	Lunes/Montag/Mondag	09:00 - 10:30	Centro de Mayores-Salon de actos
661	Latino Dance 2	Angela Dittrich-Orozco	ESPIGERENG	04.12.2024	Miércoles/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 Baila Conmigo
Workshop area	Gymnastics & Dance
Workshop description	<p>¡Baila Conmigo y vive los beneficios del baile latino para el cuerpo, la mente y el Espíritu! ¡En un ambiente festivo y espontaneo, quiero compartir contigo la alegría y el encanto del caribe y sus ritmos vibrantes y llenos de energía positiva! Así mismo tendremos en cuenta aspectos muy importantes relacionados con tu salud durante la actividad física como técnicas respiratorias, postura, etc. Prueba a bailar salsa Merengue, bachata, cumbia...</p> <p>Para este Workshop no es necesario saber bailar o tener pareja; lo que cuenta es tu deseo de gozar, sentirte bien y hacer algo por tu salud.</p> <p>¡Recuerda que el movimiento es vida y bailando es más divertida pues la fiesta la haces tú!</p> <p>¡Baila Conmigo!...Tanz dich glücklich und Gesund! Das Tanzen für Erwachsene und Senioren ist das ideale Training für Körper, Geist und Seele.</p>
Workshop units (90 min.)	1 x 90 min
Workshop location (indoor/outdoor)	indoor / San Fernando
Workshop equipment	no
Workshop music (YES/NO)	YES / iPhone

63. International Sportfestival BLUME GRAN CANARIA
 Maspalomas, Gran Canaria - 1.12. bis 5.12.2025




Tomás Hernández Cabrera




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 • Datum	Día - Tag - Day	Zeit - Time - Hora	Lugar - Ort - Place
677	Danzas Modernas ▪ Moderne Tänze ▪ Modern dances	Tomás Cabrera	ESP	ENG	04.12.2024	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

63. International Sportfestival BLUME GRAN CANARIA
Maspalomas, Gran Canaria - 1.12. bis 5.12.2025

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 ESP GER ENG DEN	Fecha - Date - Datum	Día - Tag - Day	Zeit - Time - Hora	Lugar - Ort - Place
665	Rock'n Roll 50+ (Mayores - Ältere - Senior)	Richard Wieser	GER ENG	04.12.2024	Miércoles/Mittwoch/Wednesday	09:00 - 10:30	Polideportivo San Fernando
666	Square Dance 2	Richard Wieser	GER ENG	03.12.2024	Martes/Dienstag/Tuesday	09:00 - 10:30	Polideportivo San Fernando
667	Square Dance 1	Richard Wieser	GER ENG	02.12.2024	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. Figures, verrückte Turns, Grundschritte 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	Tanzfiguren werden paarweise fließend ineinander getanz 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. Square dance is a social folk dance from the USA. The different dance figures are danced in pairs flowing into each other and the dancers constantly change their positions and dance partners. Square dancing is always varied, fun and promotes concentration and responsiveness.
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

63. International Sportfestival BLUME GRAN CANARIA
Maspalomas, Gran Canaria - 1.12. bis 5.12.2025

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			idiomas en el taller		¿Cuándo y dónde? ▪ Wann und Wo? ▪ When and Where?		
WS Code	Workshop - Taller	Instructor	Idiomas - Language	Fecha - Date - Datum	Día - Tag - Day	Zeit - Time - Hora	Lugar - Ort - Place
657	Light Intensive Intervall Training	Hildegard Blumenberg	ESP GER ENG	03.12.2024	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	04.12.2024	Miercoles/Mittwoch/Wednesday	11:00 - 12:30	Centro de Mayores-Gimnasio
695	Orientalischer Tanz - Danzas orientales	Hildegard Blumenberg	ESP GER ENG	03.12.2024	Martes/Dienstag/Tuesday	09:00 - 10:30	Centro de Mayores-Gimnasio

Name of the workshop	WS 657 Light Intensive Intervall Training
Workshop area	Gymnastics & Dance
Workshop description	Das Training besteht aus moderaten Cardio-Einheiten wie gehen, Step-touch usw., die jeweils eine Minute durchgeführt werden. In Anschluß daran werden ebenfalls für eine Minute Kräftigungsübungen absolviert, langsam und achtsam, um die Muskulatur zu stärken und die Kraftausdauer zu verbessern. Wir üben im Stand und auf der Matte. The training consists of moderate cardio units such as walking, step-touch etc, each performed for one minute. Afterwards, strength exercises are also carried out for one minute, slowly and mindfully. This strengthens the muscles
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 besonders die gesamte Bein und Pomuskulatur im Stand, Bauch und Oberkörper im Sitzen. We use the chair for exercises while standing and sitting. We train specially the muscles of the legs and of the butt while standing and abdominals and upper body while sitting.
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 üben die wichtigsten Basisfiguren, lernen Isolationen und setzen sie zu einem kleinen Tanz zusammen. We practise the most important basics, learn 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

63. International Sportfestival BLUME GRAN CANARIA
 Maspalomas, Gran Canaria - 1.12. bis 5.12.2025

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		idiomas en el taller		¿Cuándo y donde? ▪ Wann und Wo? ▪ When and Where?						
WS Code	Workshop - Taller	Instructor	Idiomas - Language			Fecha • Date • Datum	Dia • Tag • Day	Zeit • Time • Hora	Lugar • Ort • Place	
			ESP	GER	ENG					DEU
680	Morning Flow 1	Åsa Roos		GER	ENG	DEU	02.12.2024	Lunes/Montag/Mondag	07:00 - 07:45	H. Beverly Park: Dance floor
681	Morning Flow 2	Åsa Roos		GER	ENG	DEU	03.12.2024	Martes/Dienstag/Tuesday	07:00 - 07:45	H. Beverly Park: Dance floor
682	Morning Flow 3	Åsa Roos		GER	ENG	DEU	04.12.2024	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

Workshop instructor (name)	 Ute Messer-Zingler, Germany
Workshop instructor CV	Jahrgang 1951, Lehrerin (tätig bis 2012), Ausbildung Rhythmik (1996), Ausbildung Yogalehrerin (1999), tätig in der Lehrerfortbildung Musik, Lernen in Bewegung, Yoga in der Schule, seit 1999 Yoga-Kurse im TuS Jork für Erw. u. Kinder, ÜL B Lizenzen, Walking - Instruktor, diverse Yogafortbildungen. MAT- Trainerin (Mentales Aktivierungstraining)
Workshop languages	German, English, French
Target group (age)	50plus



Ute Messer-Zingler



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 - Languages ES/GER/ENG/DE/NL	Fecha - Date • Datum	Día - Tag • Day	Zeit - Time • Hora	Lugar • Ort • Place
688	Hatha-Yoga spezial (Schultern, Nacken, Rücken - shoulders, neck, back)	Ute Messer-Zingler	GER/ENG	02.12.2024	Lunes/Montag/Monday	09:00 - 10:30	Centro de Mayores-Gimnasio
689	Hatha Yoga - Wahrnehmen und entspannen - Perceive and relax	Ute Messer-Zingler	GER/ENG	03.12.2024	Martes/Dienstag/Tuesday	09:00 - 10:30	Centro de Mayores-Salon de actos
690	Yoga en la Playa / am Strand / at the beach	Ute Messer-Zingler	GER/ENG	05.12.2024	Jueves/Donnerstag/Thursday	09:00 - 10:30	Hotel Beverly Park, am Ausgang zum Garten / Tor zur Straße / at the back garden entry

Name of the workshop	WS 688: Hatha-Yoga spezial (Schultern, Nacken, Rücken - shoulders, neck, back)
Workshop area	Entspannung (Relaxation)
Workshop description	in diesem Workshop werden bewegung und geistige Leistungsamigenk ganzheitlich spielerisch miteinander verknüpft und trainiert. Im Vordergrund stehen Übungen und Beispiele des Gehirntrainings. This workshop offers easy exercises for neck and shoulders that sometimes will be executed every day! Please bring your towel!
Workshop units (a 90 min.)	1 x 90 min
Workshop location (indoor/outdoor)	indoor / San Fernando
Workshop equipment	Raum: Matten TN: bewegungsfreundliche Kleidung, barfuß mit Socken, Handtuch, ev. kleines Kissen
Workshop music (YES/NO)	YES / CD

Name of the workshop	WS 689: Hatha Yoga - Wahrnehmen und entspannen - perceive and relax
Workshop area	Entspannung (Relaxation)
Workshop description	in diesem Workshop werden bewegung und geistige Leistungsamigenk ganzheitlich spielerisch miteinander verknüpft und trainiert. Im Vordergrund stehen Übungen und Beispiele des Gehirntrainings. In this workshop movement and mental performance are holistically linked and trained in a playful way. In the foreground are exercises and examples of brain training.
Workshop units (a 90 min.)	1 x 90 min
Workshop location (indoor/outdoor)	indoor / San Fernando
Workshop equipment	Raum: Matten TN: Handtuch, ev. kleines Kissen, warme Socken, Getränk
Workshop music (YES/NO)	YES / CD

Name of the workshop	WS 690 : Yoga am Strand / en la playa / at the beach
Workshop area	Walking & Games
Workshop description	Wir walken ein Stück die Strandpromenade entlang (ca. 20 min konzentriertes forsches Gehen- jeder im eigenen Rhythmus), um an einem anderen Strandabschnitt eine Yogaeinheit mit Dehnungs- und Atemübungen (ev. Partneryoga) einzufügen. Den Rückweg walken wir gemeinsam. We walk along the beach (about 20 min. concentrated, brisk walking - each in their own rhythm), to insert at another section of the beach a Yoga unit with stretching and breathing exercises. The way back we walk together.
Workshop units (a 90 min.)	1 x 90 min
Workshop location (indoor/outdoor)	outdoor / Hotel Beverly Park, Treffen am Ausgang zum Garten / Tor zur Straße - Meeting at the garden entry door
Workshop equipment	Bitte feste Schuhe oder Sandalen tragen, an Sonnenschutz denken Bring shoes or solid sandals! Remember Sun-Protection!
Workshop music (YES/NO)	no

63. International Sportfestival BLUME GRAN CANARIA
 Maspalomas, Gran Canaria - 1.12. bis 5.12.2025

Workshop instructor (name)	 Natalia Juez Monzón & Sara Rosales Monzón
Workshop instructor CV	I've taught flamenco and sevillanas for 25 years children and adults. I have participated in several Ferias de Abril where flamenco soul is the main target for the dancers and artists.
Workshop languages	Spanish, English
Target group (age)	30 - 60 plus



Natalia & Sara



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 - Datum	Dia - Tag - Day	Zeit - Time - Hora	Lugar - Ort - Place
			ESP	GER	ENG	DEN				
686	Flamenco 1	Natalia Juez Monzón & Sara Rosales Monzón	ESP		ENG		03.12.2024	Martes/Dienstag/Tuesday	09:00 - 10:30	Polideportivo San Fernando - Sala de Balet
687	Flamenco 2	Natalia Juez Monzón & Sara Rosales Monzón	ESP		ENG		03.12.2024	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

63. International Sportfestival BLUME GRAN CANARIA
 Maspalomas, Gran Canaria - 1.12. bis 5.12.2025




Traude Kell




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 • Datum	Día - Tag - Day	Zeit - Time - Hora	Lugar - Ort - Place
683	Petanca - Boule	Traude Kell	ESP	GER	ENG	03.12.2024	Martes/Dienstag/Tuesday	16:00 - 17:30	Hotel Beverly Park, OK Büro
684	Petanca - Boule	Traude Kell	ESP	GER	ENG	04.12.2024	Miércoles/Mittwoch/Wednesday	16:00 - 17:30	Hotel Beverly Park, OK Büro
685	Petanca - Boule	Traude Kell	ESP	GER	ENG	05.12.2024	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 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

63. International Sportfestival BLUME GRAN CANARIA
 Maspalomas, Gran Canaria - 1.12. bis 5.12.2025

Workshop instructor (name)	 Gudrun Bachmann, Germany berufsausbildung als Gymnastiklehrerin und Ergotherapeutin
Workshop instructor CV	Gedächtnistrainerausbildung vom BVGT seit 2005 Ref. beim BVST seit 2012 Ref. beim NTB seit 2014 Schwerpunkte sind: Seniorentanz und Seniorengymnastik /Drums Alive für Ältere/ 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	Fecha - Date • Datum	Día - Tag - Day	Zeit - Time - Hora	Lugar - Ort - Place
693	Heigl - was ist das?	Gudrun Bachmann	ES GER ENG DEN	02.12.2024	Lunes/Montag/Mondag	11:00 - 12:30	Pista Patinaje

Name of the workshop	WS 693 Heigl - was ist das?
Workshop area	Entspannung (Relaxation)
Workshop description	Das Bewegungstraining Heigl besteht aus vorwiegend einfachen Schwung-, Dehn-, Streck-, Kräftigungs-, Lauf- und Entspannungsübungen, wobei es mehr um Schwung und Lockerheit als um Kraft geht. Von zentraler Bedeutung ist die Aufrichtung der Wirbelsäule und die allgemeine Verbesserung des seelischen, körperlichen und geistigen Befindens. Es wird immer auf gewachsenem Boden im Freien trainiert; das schont Sehnen, Bänder und Gelenke, fördert die Sauerstoffaufnahme und dient zur Regeneration des Körpers. Mit Heigl wirken wir Haltungsfehlern entgegen, bauen Verspannungen ab, erhalten oder verbessern unsere Beweglichkeit, härten uns gegen Infektionskrankheiten ab und fühlen uns einfach rundherum wohl.
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

63. International Sportfestival BLUME GRAN CANARIA
 Maspalomas, Gran Canaria - 1.12. bis 5.12.2025

Workshop instructor (name)	 Barbara Stengl, Germany
Workshop instructor CV	Geschäftsunternehmerin 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		Idiomas en el taller		¿Cuándo y dónde? ▪ Wann und Wo? ▪ When and Where?			
WS Code	Workshop - Taller	Instructor	Idiomas - Language	Fecha • Date • Datum	Día • Tag • Day	Zeit • Time • Hora	Lugar • Ort • Place
692	Gleichgewicht+Sicherheit, Balance + safety	Barbara Stengl	ESP GER ENG DEN	04.12.2024	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 wollen im Alter lange gesund zu Hause leben. Was braucht der Körper dazu, um sicher gehen zu können und damit Stürze vermeiden zu können? Optimierung der Gehsicherheit Schulung der Orientierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit
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

63. International Sportfestival BLUME GRAN CANARIA
 Maspalomas, Gran Canaria - 1.12. bis 5.12.2025

Workshop instructor (name)		Gabriele 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



Gabriele Schulz



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 • Datum	Día - Tag - Day	Zeit - Time - Hora	Lugar - Ort - Place
668	En forma por la mañana 1 Fit in den Morgen 1	Gabriele Schulz	ESP	GER	ENG	DEN	02.12.2024	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	Gabriele Schulz		GER	ENG		03.12.2024	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	Gabriele Schulz		GER	ENG		04.12.2024	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	Gabriele Schulz		GER	ENG		05.12.2024	Jueves/Donnerstag/Thursday	07:20 - 07:40	Playa Aserradero frente H. Beverly Park
674	Qigong	Gabriele Schulz		GER	ENG		02.12.2024	Lunes/Montag/Monday	11:00 - 12:30	Centro de Mayores-Gimnasio
694	Aqua Gym im Meer - en el mar	Gabriele Schulz	ESP	GER	ENG		05.12.2024	Jueves/Donnerstag/Thursday	11:00 - 11:45	Playa Aserradero

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