

62<sup>nd</sup> International Sportsfestival BLUME GRAN CANARIA  
Maspalomas, Gran Canaria - 1.12. bis 5.12.2024

## **WORKSHOP Programm 2024**

### **Internationales Gymnastik Festival 50plus**



| Programa diario ■ Daily Program        |   |                             | idiomas en el taller |     |     |     | When & where? / Wann & wo? |   |
|--|---|-----------------------------|----------------------|-----|-----|-----|----------------------------|---|
| 712 Montag - Lunes- Monday, 02.12.2024 |   |                             | 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<br>Fit in den Morgen                               | Gabriele Schulz             |                      | GER | ENG |     | 07:20 - 07:40              | Playa Aserradero frente H. Beverly Park |
| PAUSA ■ PAUSE                          |   |                             |                      |     |     |     |                            |   |
| 688                                    | Hatha-Yoga spezial (Schultern, Nacken, Rücken<br>■ shoulders, neck, back) | 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                                    | Wir lassen Tücher fliegen   | 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        |
| 663                                    | Tanz dich fit – Tanz einfach mit zu aktueller<br>Popmusik                 | Christiane Kleinke-Schädler | ESP                  | GER | ENG |     | 11:00 - 12:30              | Polideportivo San Fernando              |
| 674                                    | Qigong  | Gabriele Schulz             |                      | 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, 03.12.2024 |   |                             | 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<br>Fit in den Morgen                     | Gabriele Schulz             |                      | GER | ENG |     | 07:20 - 07:40              | Playa Aserradero frente H. Beverly Park  |
| PAUSA ■ PAUSE                              |   |                             |                      |     |     |     |                            |  |
| 689  | Hatha Yoga - Wahrnehmen und entspannen ■<br>Perceive and relax  | 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  | Hanna Azarova               |                      | GER | 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  | Hanna Azarova               |                      | GER | 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  | Von Einzel- zum Mixer-Tanz /<br>de danza individual a colectiva | Christiane Kleinke-Schädler | ESP                  | GER | ENG |     | 11:00 - 12:30              | CD David Jiménez Silva - Arguineguin     |
| 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 |     |     |     | When & where? / Wann & wo? |  |
|---|--|-----------------------------|----------------------|-----|-----|-----|----------------------------|--|
| 720 Mittwoch - Miércoles- Wednesday, 04.12.2024 |  |                             | 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<br>Fit in den Morgen      | Gabriele Schulz             |                      | GER | ENG |     | 07:20 - 07:40              | Playa Aserradero frente H. Beverly Park  |
| 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<br>Garten / Tor zur Straße / at the back garden |
| PAUSA ■ PAUSE                                   |  |                             |                      |     |     |     |                            |  |
| 665   | Rock 'n Roll 50+ (Mayores ■ Ältere ■ Senior)     | Richard Wieser              |                      | GER | ENG |     | 09:00 - 10:30              | Polideportivo San Fernando   |
| 662   | Fit, Fetzig, Fantasievoll mit der Gymnastikmatte | Christiane Kleinke-Schädler | ESP                  | GER | ENG |     | 09:00 - 10:30              | Centro de Mayores-Salon de actos   |
| 673   | TaiChi – Kurzform für den Hausgebrauch           | Claus Grosser               |                      | GER | ENG |     | 09:00 - 10:30              | Pista Patinaje   |
| 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 |     | 16:00 - 17:30              | Hotel Beverly Park, OK Büro  |

| Programa diario ■ Daily Program               |  |                     | idiomas en el taller |     |     |     | When & where? / Wann & wo? |   |
|---|--|---------------------|----------------------|-----|-----|-----|----------------------------|---|
| 723 Donnerstag - Jueves- Thursday, 05.12.2024 |  |                     | Idiomas - Languages  |     |     |     |                            |   |
| WS Code                                       | Workshop - Taller  | Instructor          | ESP                  | GER | ENG | DEN | Zeit/Hora                  | Lugar / Ort                                   |
| 671   | En forma por la mañana<br>Fit in den Morgen              | Gabriele Schulz     |                      | GER | ENG |     | 07:20 - 07:40              | Playa Aserradero frente H. Beverly Park       |
| PAUSA ■ PAUSE                                 |  |                     |                      |     |     |     |                            |   |
| 922   | Senderismo - Wandern auf dem Sendero del<br>Alamo, Teror | Alejandro Rodriguez | ESP                  | GER | ENG |     | 09:00 - 14:00              | 1. Hotel Beverly Park<br>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       |

|                            |
|----------------------------|
| AquaGym                    |
| Body & Mind                |
| Gimnasia & 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  
Studenten - Estudiantes - students

(\*) vorherige Meldung erforderlich

| 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 - Languages  |     |     |     | Fecha ▪ Date ▪ Datum                              | Dia ▪ Tag ▪ Day              | Zeit ▪ Time ▪ Hora | Lugar ▪ Ort ▪ Place  |
|  |   |                             | ESP                  | GER | ENG | DEN |   |                              |                    |  |
| 652                                      | AquaGym 1   | Iluminada Diez              | ESP                  |     | ENG |     | 02.12.2024  | Lunes/Montag/Monday          | 10:00 - 10:45      | Piscina San Fernando   |
| 654                                      | AquaGym 2   | Iluminada Diez              | ESP                  |     | ENG |     | 03.12.2024  | Martes/Dienstag/Tuesday      | 10:00 - 10:45      | Piscina San Fernando   |
| 656                                      | AquaGym 3   | Iluminada Diez              | ESP                  |     | ENG |     | 04.12.2024  | Miercoles/Mittwoch/Wednesday | 10:00 - 10:45      | Piscina San Fernando   |
| 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   |
| 659                                      | Latino Dance 1  | Angela Dittrich-Orozco      | ESP                  | GER | ENG |     | 02.12.2024  | Lunes/Montag/Monday          | 11:00 - 12:30      | Centro de Mayores-Salon de actos   |
| 660                                      | Baila Conmigo<br>Tanz mit mir   | Angela Dittrich-Orozco      | ESP                  | GER | ENG |     | 02.12.2024  | Lunes/Montag/Monday          | 09:00 - 10:30      | Centro de Mayores-Salon de actos   |
| 661                                      | Latino Dance 2  | Angela Dittrich-Orozco      | ESP                  | GER | ENG |     | 04.12.2024  | Miercoles/Mittwoch/Wednesday | 11:00 - 12:30      | Centro de Mayores-Salon de actos   |
| 662                                      | Fit, Fetzig, Fantasievoll mit der Gymnastikmatte                          | Christiane Kleinke-Schädler | ESP                  | GER | ENG |     | 04.12.2024  | 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 |     | 02.12.2024  | Lunes/Montag/Monday          | 11:00 - 12:30      | Polideportivo San Fernando   |
| 664                                      | Von Einzel- zum Mixer-Tanz /<br>de danza individual a colectiva           | Christiane Kleinke-Schädler | ESP                  | GER | ENG |     | 03.12.2024  | Martes/Dienstag/Tuesday      | 11:00 - 12:30      | CD David Jiménez Silva - Arguineguin   |
| 665                                      | Rock'n Roll 50+ (Mayores ▪ Ältere ▪ Senior)                               | Richard Wieser              |                      | GER | ENG |     | 04.12.2024  | Miercoles/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   |
| 668                                      | En forma por la mañana 1<br>Fit in den Morgen 1                           | Gabriele Schulz             |                      | GER | ENG |     | 02.12.2024  | Lunes/Montag/Monday          | 07:20 - 07:40      | Playa Aserradero frente H. Beverly Park  |
| 669                                      | En forma por la mañana 2<br>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<br>Fit in den Morgen 3                           | Gabriele Schulz             |                      | GER | ENG |     | 04.12.2024  | Miercoles/Mittwoch/Wednesday | 07:20 - 07:40      | Playa Aserradero frente H. Beverly Park  |
| 671                                      | En forma por la mañana 4<br>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  |
| 673                                      | TaiChi – Kurzform für den Hausgebrauch                                    | Claus Grosser               |                      | GER | ENG |     | 04.12.2024  | Miercoles/Mittwoch/Wednesday | 09:00 - 10:30      | Pista Patinaje   |
| 674                                      | Qigong  | Gabriele Schulz             |                      | GER | ENG |     | 02.12.2024  | Lunes/Montag/Monday          | 11:00 - 12:30      | Centro de Mayores-Gimnasio   |
| 677                                      | Danzas Modernas ▪ Moderne Tänze ▪ Modern dances                           | Tomas Cabrera               | ESP                  |     | ENG |     | 04.12.2024  | Miercoles/Mittwoch/Wednesday | 11:00 - 12:30      | Polideportivo San Fernando   |
| 678                                      | Pantomimisches Gehen bis zum Moonwalk                                     | Claus Grosser               |                      | GER | ENG |     | 04.12.2024  | Miercoles/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   |
| 680                                      | Morning Flow 1  | Ása Roos                    |                      | GER | ENG | SWE | 02.12.2024  | Lunes/Montag/Monday          | 07:00 - 07:45      | H. Beverly Park; Dance floor   |
| 681                                      | Morning Flow 2  | Ása Roos                    |                      | GER | ENG | SWE | 03.12.2024  | Martes/Dienstag/Tuesday      | 07:00 - 07:45      | H. Beverly Park; Dance floor   |
| 682                                      | Morning Flow 3  | Ása Roos                    |                      | GER | ENG | SWE | 04.12.2024  | Miercoles/Mittwoch/Wednesday | 07:00 - 07:45      | H. Beverly Park; Dance floor   |
| 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  | Miercoles/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  |
| 686                                      | Flamenco 1  | Hanna Azarova               |                      | GER | ENG |     | 03.12.2024  | Martes/Dienstag/Tuesday      | 09:00 - 10:30      | Polideportivo San Fernando -<br>Sala de Ballet   |
| 687                                      | Flamenco 2  | Hanna Azarova               |                      | GER | ENG |     | 03.12.2024  | Martes/Dienstag/Tuesday      | 11:00 - 12:30      | Polideportivo San Fernando -<br>Sala de Ballet   |
| 688                                      | Hatha-Yoga spezial (Schultern, Nacken, Rücken - shoulders,<br>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<br>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 /<br>Tor zur Straße / at the back garden entry |
| 692                                      | Gleichgewicht+Sicherheit, Balance + safety                                | Barbara Stengl              | ESP                  | GER | ENG |     | 04.12.2024  | Miercoles/Mittwoch/Wednesday | 11:00 - 12:30      | Pista Patinaje   |
| 693                                      | Heigl – was ist das?  | Gudrun Bachmann             |                      | GER | ENG |     | 02.12.2024  | Lunes/Montag/Monday          | 11:00 - 12:30      | Pista Patinaje   |
| 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 frente H. Beverly Park  |
| 695                                      | Orientalischer Tanz - Danzas orientales                                   | Hildegard Blumenberg        | ESP                  | GER | ENG |     | 03.12.2024  | 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



# 62<sup>nd</sup> International Sportsfestival BLUME GRAN CANARIA

Maspalomas, Gran Canaria - 2.12. bis 5.12.2024

## Internationales Gymnastik Festival 50plus


### WORKSHOP Referentinnen & Referenten / Instructors 2023

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



62. International Sportfestival BLUME GRAN CANARIA  
 Maspalomas, Gran Canaria - 2.12. bis 5.12.2024

| 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<br>• Datum | Día - Tag - Day              | Zeit - Time -<br>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 Garcia   |
| Workshop languages                 | <b>Spanish</b> , 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 Garcia



Foto Workshop



| Lista de Talleres ▪ Workshop list/-liste |  |                             | ¿Cuándo y dónde? ▪ Wann und Wo? ▪ When and Where?         |                         |                              |                       |                                      |
|--|--|-----------------------------|---|-------------------------|------------------------------|-----------------------|--------------------------------------|
| WS Code                                  | Workshop - Taller  | Instructor                  | Idiomas - Language<br>ESP/GER/ENG/ESP/GER/ENG/ESP/GER/ENG | Fecha - Date<br>• Datum | Día - Tag - Day              | Zeit - Time -<br>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/Diestag/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               | <b>WS 662 Fit, Fetzig, Fantasievoll mit der Gymnastikmatte</b>   |
| 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.<br><br>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               | <b>WS 663 Tanz dich fit - Tanz einfach mit zu aktueller Popmusik</b>  |
| Workshop area                      | Gymnastics & Dance  |
| Workshop description               | Aktuelle Popmusik erleben, vertanzen. Über spielerische Bewegungsaufgaben, die Spaß machen, Freude vermitteln, kann eine feste Tanzfolge entstehen.<br><br>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               | <b>WS 664 Von Einzel- zum Mixer-Tanz / de danza individual a colectiva</b>  |
| Workshop area                      | Gymnastics & Dance  |
| Workshop description               | Wir tanzen im Kreis mit Partnern, Partnerwechsel, fröhlich und unkompliziert auf der Basis bekannter Schritte.<br><br>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  |

|                            |   |
|----------------------------|---|
| 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<br>• Datum | Día - Tag - Day                                   | Zeit - Time -<br>Hora | Lugar - Ort - Place        |
|  |  |               | ESP                  | GER | ENG |                         |   |                       |                            |
| 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             |

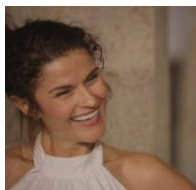
|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| Name of the workshop               | <b>WS 678 Pantomimisches Gehen bis zum Moonwalk</b>  |
| Workshop area                      | Gymnastics & Dance   |
| Workshop description               | Der Workshop vermittelt 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.<br>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               | <b>WS 679 Wir lassen Tücher fliegen</b>  |
| 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.<br>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               | <b>673 - TaiChi - Kurzform für den Hausgebrauch</b>  |
| 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.<br>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   |

62. International Sportfestival BLUME GRAN CANARIA  
 Maspalomas, Gran Canaria - 2.12. bis 5.12.2024

|                            |   |
|----------------------------|---|
| 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<br>ESPIGERENGDEN | Fecha - Date<br>• Datum                           | Día - Tag • Day              | Zeit • Time •<br>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<br>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               | <b>WS 659 + 661 Latina Dance 1 &amp; 2</b>   |
| 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               | <b>WS 660 Baila Conmigo</b>   |
| 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!<br/>         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  |



62. International Sportfestival BLUME GRAN CANARIA  
 Maspalomas, Gran Canaria - 2.12. bis 5.12.2024




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<br>• Datum | Día - Tag - Day              | Zeit - Time -<br>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   |

62. International Sportfestival BLUME GRAN CANARIA  
 Maspalomas, Gran Canaria - 2.12. bis 5.12.2024

|                            |   |
|----------------------------|---|
| 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<br>ESP GER ENG DEN | Fecha - Date<br>- Datum                           | Día - Tag - Day              | Zeit - Time -<br>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, Grundschrirte und einfache Drehung<br>You love the old Swing / Lindy Hop ? 50s / 60s ? Then you are exactly right.<br>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 getanzt und dabei wechseln die Tänzer/innen ständig ihre Positionen und Tanzpartner.<br>Square Dance ist immer abwechslungsreich, macht Spaß und fördert die Konzentration und das Reaktionsvermögen.<br><br>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.<br>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   |

62. International Sportfestival BLUME GRAN CANARIA  
Maspalomas, Gran Canaria - 2.12. bis 5.12.2024

|                            |   |
|----------------------------|---|
| Workshop instructor (name) |  Hildegard Blumenberg, Germany   |
| Workshop instructor CV     | Ausgebildet im orientalischen Tanz, klass. Tanz, Tapdance, Jazzdance, Trainerlizenz A, B<br>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<br>• Datum                           | Día - Tag - Day              | Zeit - Time -<br>Hora | Lugar - Ort - Place              |
| 657                                      | Light Intensive Intervall Training       | Hildegard Blumenberg | ESP                  | GER | 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 | 04.12.2024  | Miercoles/Mittwoch/Wednesday | 11:00 - 12:30         | Centro de Mayores-Gimnasio       |
| 695                                      | Orientalischer Tanz - Danzas orientales  | Hildegard Blumenberg | ESP                  | GER | 03.12.2024  | Martes/Dienstag/Tuesday      | 09:00 - 10:30         | Centro de Mayores-Gimnasio       |

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| Name of the workshop               | <b>WS 657 Light Intensive Intervall Training</b>   |
| Workshop area                      | Gymnastics & Dance   |
| Workshop description               | Das Training besteht aus moderaten Cardio-Einheiten wie gehen, Step-touch usw., die jeweils eine Minute durchgeführt werden.<br><br>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.<br><br>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               | <b>WS 658 Gymnastik mit Stuhl - gymnastics with chair</b>   |
| Workshop area                      | Gymnastics & Dance  |
| Workshop description               | Wir benutzen den Stuhl für Übungen im Stand und im Sitzen.<br>Wir trainieren besonders die gesamte Bein und Po-muskulatur im Stand, Bauch und Oberkörper im Sitzen.<br><br>We use the chair for exercises while standing and sitting.<br>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               | <b>WS 695 Orientalischer Tanz - Danza oriental</b>  |
| Workshop area                      | Gymnastics & Dance  |
| Workshop description               | Wir üben die wichtigsten Basisfiguren, lernen Isolationen und setzen sie zu einem kleinen Tanz zusammen.<br><br>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  |

62. International Sportfestival BLUME GRAN CANARIA  
 Maspalomas, Gran Canaria - 2.12. bis 5.12.2024

|                            |  |
|----------------------------|--|
| 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<br>• Datum | Dia • Tag • Day | Zeit • Time •<br>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               | <b>WS 680 - 682 Morning Flow 1 - 3</b>   |
| Workshop area                      | Gymnastics & Dance   |
| Workshop description               | Do you love beautiful movements?<br>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.<br>"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.<br>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<br>ES/GER/ENG/DE/N | Fecha - Date<br>• Datum                           | Día - Tag • Day            | Zeit - Time •<br>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               | <b>WS 688: Hatha-Yoga spezial (Schultern, Nacken, Rücken - shoulders, neck, back)</b>  |
| Workshop area                      | Entspannung (Relaxation)   |
| Workshop description               | Leichte und wirkungsvolle Übungen bes. im Schulter-/Nackengebiet sollen anregen, Yoga in den Alltag zu integrieren.<br>Bitte Handtuch mitbringen!<br>This workshop offers easy exercises for neck and shoulders that sometimes will be executed every day!<br>Please bring your towel! |
| Workshop units (a 90 min.)         | 1 x 90 min   |
| Workshop location (indoor/outdoor) | indoor / San Fernando  |
| Workshop equipment                 | Raum: Matten<br>TN: bewegungsfreundliche Kleidung, barfuß mit Socken, Handtuch, ev. kleines Kissen   |
| Workshop music (YES/NO)            | YES / CD   |

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Name of the workshop               | <b>WS 689: Hatha Yoga - Wahrnehmen und entspannen - perceive and relax</b>  |
| Workshop area                      | Entspannung (Relaxation)  |
| Workshop description               | In diesem Workshop werden Bewegung und geistige Leistungsfähigkeit ganzheitlich spielerisch miteinander verknüpft und trainiert. Im Vordergrund stehen Übungen und Beispiele des Gehirntrainings.<br>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<br>TN: Handtuch, ev. kleines Kissen, warme Socken, Getränk   |
| Workshop music (YES/NO)            | YES / CD  |

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Name of the workshop               | <b>WS 690 : Yoga am Strand / en la playa / at the beach</b>   |
| 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.<br>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<br>Bring shoes or solid sandals! Remember Sun-Protection!   |
| Workshop music (YES/NO)            | no  |

62. International Sportfestival BLUME GRAN CANARIA  
 Maspalomas, Gran Canaria - 2.12. bis 5.12.2024

|                            |  |
|----------------------------|--|
| 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 |                   |               | ¿Cuando y donde? ▪ Wann und Wo? ▪ When and Where? |             |                         |                         |                       |   |
|--|-------------------|---------------|---|-------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|---|
| WS Code                                  | Workshop - Taller | Instructor    | Idiomas en el taller                              |             | Fecha • Date<br>• Datum | Dia • Tag • Day         | Zeit • Time •<br>Hora | Lugar • Ort • Place                           |
|  |                   |               | ES  | GER/ENG/DEN |                         |                         |                       |   |
| 686                                      | Flamenco 1        | Hanna Azarova | GER   | ENG         | 03.12.2024              | Martes/Dienstag/Tuesday | 09:00 - 10:30         | Polideportivo San Fernando -<br>Sala de Balet |
| 687                                      | Flamenco 2        | Hanna Azarova | GER   | ENG         | 03.12.2024              | Martes/Dienstag/Tuesday | 11:00 - 12:30         | Polideportivo San Fernando -<br>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   |

62. International Sportfestival BLUME GRAN CANARIA  
 Maspalomas, Gran Canaria - 2.12. bis 5.12.2024




Traude Kell




Foto Workshop



| Lista de Talleres ▪ Workshop list/-liste |                   |             | ¿Cuándo y dónde? ▪ Wann und Wo? ▪ When and Where? |                         |                              |                       |                             |
|--|-------------------|-------------|---|-------------------------|------------------------------|-----------------------|-----------------------------|
| WS Code                                  | Workshop - Taller | Instructor  | Idiomas - Language<br>ESP GER ENG DEN             | Fecha - Date<br>• Datum | Día - Tag - Day              | Zeit - Time -<br>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.<br>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  |

62. International Sportfestival BLUME GRAN CANARIA  
 Maspalomas, Gran Canaria - 2.12. bis 5.12.2024

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



Gudrun Bachmann




Foto Workshop

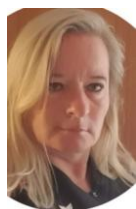
| Lista de Talleres ▪ Workshop list/-liste |                      | idiomas en el taller |                    | ¿Cuándo y dónde? ▪ Wann und Wo? ▪ When and Where? |                     |                       |                     |
|--|----------------------|----------------------|--------------------|---|---------------------|-----------------------|---------------------|
| WS Code                                  | Workshop - Taller    | Instructor           | Idiomas - Language | Fecha - Date<br>• Datum                           | Día - Tag - Day     | Zeit - Time -<br>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.<br>Von zentraler Bedeutung ist die Aufrichtung der Wirbelsäule und die allgemeine Verbesserung des seelischen, körperlichen und geistigen Befindens.<br>Es wird immer auf gewachsenem Boden im Freien trainiert; das schont Sehnen, Bänder und Gelenke, fördert die Sauerstoffaufnahme und dient zur Regeneration des Körpers.<br>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   |



62. International Sportfestival BLUME GRAN CANARIA  
 Maspalomas, Gran Canaria - 2.12. bis 5.12.2024

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Workshop instructor (name) |  Barbara Stengl, Germany  |
| Workshop instructor CV     | Geschäftsunternehmerin bei Aerobic Stützpunkt Halle<br>Inhaberin/Geschäftsführerin bei Fit&com<br>studiert: LMU München<br>FIG Aerobic Kampfrichterin<br>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<br>• Datum                           | Día - Tag - Day              | Zeit - Time -<br>Hora | Lugar - Ort - Place |
| 692                                      | Gleichgewicht+Sicherheit, Balance + safety | Barbara Stengl       | ESP GER ENG DEN    | 04.12.2024  | Miercoles/Mittwoch/Wednesday | 11:00 - 12:30         | Pista Patinaje      |

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Name of the workshop               | <b>692 Gleichgewicht+Sicherheit, Balance + safety</b>   |
| Workshop area                      | Entspannung (Relaxation)  |
| Workshop description               | Gleichgewicht und Sicherheit - balance and safety - Equilibrio y seguridad<br>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?<br>Optimierung der Gehsicherheit<br>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   |

62. International Sportfestival BLUME GRAN CANARIA  
Maspalomas, Gran Canaria - 2.12. bis 5.12.2024

|                            |   |  |
|----------------------------|---|--|
| 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.<br>Reha sport, Fitness trainer and gymnastics for all LSB, DOSB<br>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<br>• Datum                           | Día - Tag - Day              | Zeit - Time -<br>Hora | Lugar - Ort - Place                     |
| 668                                      | En forma por la mañana 1<br>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<br>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<br>Fit in den Morgen 3 | Gabriele Schulz |                      | GER | ENG |     | 04.12.2024  | Miercoles/Mittwoch/Wednesday | 07:20 - 07:40         | Playa Aserradero frente H. Beverly Park |
| 671                                      | En forma por la mañana 4<br>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  |