

# UKRAINISCHE TÄNZER\*INNEN LADEN EIN

WORKSHOPS IM HOSPITALHOF

10. DEZEMBER

11:00 - 17:00

BÜCHSENSTRASSE 33,  
70174 STUTTGART

FREIE  
TANZ- UND  
THEATERSZENE  
STUTTGART



HOSPITALHOF  
STUTTGART



EVANGELISCHES  
BILDUNGSZENTRUM

# Ukrainische Tänzer\*innen laden ein

## Kostenfreie Workshops 10. Dezember, 11:00 -17:00 im Hospitalhof Stuttgart

Eine Kooperation der Freien Tanz- und Theaterszene Stuttgarts  
und des Evangelischen Bildungszentrums Hospitalhof Stuttgart

Wir laden alle bewegungsfreudigen Stuttgarter\*innen herzlich ein, in den Kontakt mit professionellen ukrainischen Tänzer\*innen und Sportler\*innen zu kommen. In drei 90-minütigen Workshops werden wir gemeinsam tanzen, uns bewegen, dem Körper sanfte Aufmerksamkeit schenken. Ein Tag der Begegnung.

Die Kurse sind Open Level, Menschen aller Kenntnisstände sind willkommen. Bitte mitbringen: Verpflegung und bequeme Kleidung. Matten sind vorhanden, können aber auch mitgebracht werden.

Das Angebot ist kostenfrei, wir würden uns über eine Anmeldung unter [info@ftts-stuttgart.de](mailto:info@ftts-stuttgart.de) dennoch freuen.

Freie Tanz- und Theaterszene Stuttgart gUG  
Kriegsbergstraße 30  
70174 Stuttgart  
E-Mail: [info@ftts-stuttgart.de](mailto:info@ftts-stuttgart.de)  
Tel: 0711 31532722  
<https://ftts-stuttgart.de>

HOSPITALHOF  
STUTTGART



EVANGELISCHES  
BILDUNGSZENTRUM



FREIE  
TANZ- UND  
THEATERSZENE  
STUTTGART



# Programm

**11:00 - 12:30 Dehnung und Flexibilitätstraining mit Katerina Shulygina**

**13:30 - 15:00 Gesunder Rücken mit Olha Shatilova**

**15:30 - 17:00 Dance and Movement mit Mark Gappel**

# Program

**11:00 - 12:30 Stretching and Flexibility Training with Katerina Shulygina**

**13:30 - 15:00 Healthy Back with Olha Shatilova**

**15:30 - 17:00 Dance and Movement with Mark Gappel**



## Kursangebot

Die Workshopleiter\*innen freuen sich ihre Fähigkeiten und Kompetenzen auch in Stuttgart zu teilen und laden ein!



### Dehnung und Flexibilitäts-Training mit Katerina Shulygina

Samstag 10.12. 11:00 – 12:30 Uhr

Dehnung und Gesundheit, Flexibilität im Körper. In diesem Workshop wird Katerina ihre Leidenschaft für Gymnastik, Gesundheit und Wellness teilen. Gemeinsam werden Sie eine Vielzahl von Techniken anwenden, um die Muskeln, Bänder, Sehnen zu dehnen die, die Grundlage für einen gesunden Bewegungsapparat bilden. Katerina war Mitglied des ukrainischen Teams in der rhythmischen Sportgymnastik. Sie ist seit über 10 Jahren als Personal Trainerin tätig und hat einen Master-Abschluss in Sport und Sportlehre. Sie arbeitet in den folgenden Bereichen: Port de bras, Stretching, funktionelles Training, Barre, Fitness.

Menschen aller Kenntnisstände sind willkommen!



### Gesunder Rücken mit Olya Shatilova

Samstag 10.12. 13:30 – 15:00 Uhr

Mobilisation wie auch sanfte Entspannung. Leichtigkeit und Gesundheit im eigenen Körper. Für ihren Workshop „gesunder Rücken“ kombiniert Olya Übungen aus Yoga, Pilates, Dehnung und Kraft. Olya Shatilova ist zertifizierte Trainerin und arbeitet seit 16 Jahren international in den Bereichen Fitness, Tanz, Sport und Rehabilitation. Sie liebt es, sich zu bewegen und diese Freude mit anderen zu teilen.

Menschen aller Kenntnisstände sind willkommen!





## Dance and Movement mit Mark Gappel

Samstag 10.12. 15:30 – 17:00 Uhr

Tanz, Bewegung, Choreografie, Spiel und  
Wiederholung.

Gemeinsam wird improvisiert, eine  
Bewegungssequenz entwickelt, erlernt.  
Der Tänzer und Choreograph zeigte  
bereits beim Labyrinth-Festival Stuttgart,  
im Produktionszentrum Tanz- und  
Performance und im Landesmuseum  
Württemberg eigene Kreationen. Eine  
Gelegenheit, um Einblicke in seine  
Arbeitsweise zu bekommen, um  
gemeinsam zu tanzen, zu kommunizieren.

Menschen aller Kenntnisstände sind  
willkommen!



## Course Descriptions

The workshop instructors are happy to share their skills and competences also in Stuttgart and invite you!



### Stretching and Flexibility Training with Katerina Shulygina Saturday 10.12. 11:00-12:30 h

Stretching and health, flexibility in the body. In this workshop Katerina will to share her passion for gymnastics, health and wellness. Together you will use a variety of techniques to stretch the muscles, ligaments and tendons that are the foundation of a healthy musculoskeletal system. Katerina was a member of the Ukrainian rhythmic gymnastics team. She has been a personal trainer for over 10 years and has a master's degree in physical education and sports. She works in the following fields: port de bras, stretching, functional training, barre, fitness yoga.

People with all skill levels are welcome!



### Healthy Back with Olya Shatilova Saturday 10.12. 13:30-15:00 h

This workshop offers physical activity with depletes the best exercises from yoga, pilates, stretching and power modules. Combining aspects of mobilization and gentle relaxation, the workshop is designed for those, with a sedentary job – and for anyone who wants to feel lightness and health in their body. Olya Shatilova is a certified trainer, working internationally in the areas of fitness, dance, sports and rehabilitation for 16 years.

People with all skill levels are welcome!





**Dance and Movement  
with Mark Gappel  
Saturday 10.12. 15:30-17:00 h**

**Dance, movement, choreography play and repetition. Together we improvise, play, develop and learn a movement sequence. The dancer and choreographer has already shown his own creations at the Stuttgart Labyrinth Festival, the Dance and Performance Production Center and the Württemberg State Museum. An opportunity to get insights into his way of working, to dance together, to communicate and connect.**

**People with all skill levels are welcome!**

