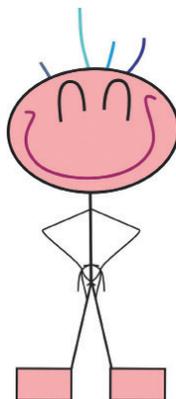


# ARS SALTANDI

Shorty

Wir bedanken uns für Eure zahlreichen Ideen, die Ihr für unseren Kultur-Preis-Wettbewerb „Lichtblicke“ eingereicht habt. Die Ergebnisse werden am 10. April auf unserer Homepage bekanntgegeben! Wir sind schon gespannt, welche Ideen gewinnen werden. Im Hintergrund arbeiten wir mit Hochdruck daran, Outdoorflächen, insbesondere auch für unsere Luftartist\*innen zu erschaffen. So können wir sofort durchstarten, wenn Outdoor-Sport wieder erlaubt ist. Schaut bei [betterplace.org](http://betterplace.org) vorbei, wenn Ihr uns unterstützen wollt. Und denkt daran: Für eine Woche ist beim Online-Training Osterpause. Am 06.04. legen wir dann wieder ganz normal los. Wir wünschen Euch allen erholsame Feiertage und fröhliches Suchen! :)

Shorty



Impressum

**ARS SALTANDI SHORTY NR. 16,  
April 2021**

**Herausgeber**

ARS SALTANDI Dance & Drama School,  
Katrin Katholnigg

**Redaktion:**

Nadine Wagler

**Lektorat:**

Christiane Müller

**Redaktionelle Mitarbeit in dieser Ausgabe:**

Gundi Kraudi, Tina Hagemann,  
Lunis Katholnigg, Katrin Katholnigg,  
Birgit Willgeroth

**Layout:**

Nadine Wagler

**Grafik Glossar:**

Julia Münchhoff

**Titelmotiv:**

Larissa von Behren

**Fotos:**

Larissa von Behren

ARS SALTANDI Shorty erscheint monatlich. Kostenlose Verteilung an alle Mitglieder der ARS SALTANDI Dance & Drama School sowie Familienangehörige, Freunde und Bekannte.  
Auch als PDF auf [www.arssaltandi.de](http://www.arssaltandi.de)

## Aerial Dance, Aerial Yoga, Aerial Fitness

### Wo liegt eigentlich der Unterschied?

Die Basis der drei Aerial-Kurse ist ein Schlaufentuch, auch Yogatuch oder Aerial Hammock genannt. Es kann in verschiedenen Höhen genutzt werden, jeweils auf die nutzende Person eingestellt oder für spezielle Einheiten knapp über dem Boden (Deep) oder auch über Höhe des Kopfes. Wir nutzen für unsere Angebote meist die hüfthohe Einstellung. Aber worin unterscheiden sich die Kurse nun?

#### Aerial Dance

Aerial Dance bedient sich aller Bewegungsformen aus dem Aerial Yoga, Aerial Yoga Fitness, Luftartistik, Tanz, Akrobatik und Turnen. Der Form des Zusammenspiels sind dabei keine Grenzen gesetzt, alles ist möglich und kann ausprobiert werden. Im Aerial Dance werden künstlerische Elemente im Tuch mit Sequenzen des Tanzens außerhalb des Tuches und zwischen den Tuchbahnen verbunden und erweitert, d.h. eine Choreografie ist oder kann im Wechsel zwischen Elementen im Tuch, Tanz/Tanzakrobatik und Bodenarbeit bestehen und ist somit sehr vielfältig und individuell.



#### Aerial Yoga

Beim Aerial Yoga kommt die Atmung hinzu. Wie auch beim „normalen“ Yoga gibt es im Tuch verschiedene Asanas, die in einem bestimmten Atemrhythmus durchgeführt werden.

Man kann den Fokus auf Dehnung und Entspannung setzen oder auf Muskelaufbau und Kräftigung. Beliebt sind auch sogenannte Flow Stunden, bei denen eine Übung in die nächste übergeht.

Sowohl Aerial Fitness wie auch Aerial Yoga lassen sich mit oder ohne Musik unterrichten.

#### Aerial Yoga Fitness

Anders als im Aerial Yoga liegt der Schwerpunkt nicht allein auf den Bereichen Atemtechnik, Dehnung, Beweglichkeit und Entspannung. Wir nutzen das Tuch ebenfalls als sanftes Trainingsgerät zum Muskelaufbau und zur Stabilisation der Haltemuskulatur. Mit Übungen aus dem Pilates und vielen Bereichen des Krafttrainings ergibt sich so eine ganz neue und spannende Form der Körperarbeit. Wem das nicht reicht oder wer noch einen Schritt weitergehen will, der darf auch gern in erste akrobatische Elemente einsteigen. Ausprobieren lohnt sich!

Gundi Kraudi und Tina Hagemann

## Teilnahme am Kulturwettbewerb unserer russischen Partnerstadt Gelendzhik -

Spontane Projekte sind ja ein Spezialgebiet von ARS SALTANDI, aber mit dieser Aktion haben wir uns in Sachen Spontanität quasi selbst übertroffen ...

Mama bekam in der ersten Märzwoche nämlich eine Anfrage der Stadt Hildesheim, ob wir nicht ein Video drehen könnten für den Kulturwettbewerb "Fahrwasser der Freundschaft". Ausgerichtet wurde der Wettbewerb von unserer russischen Partnerstadt Gelendzhik und antreten sollten wir in der Kategorie Choreografie. Dafür war ein Video von uns gefragt, unter Einhaltung der derzeitigen Coronaregeln, mit Inszenierung und Bezug zu Hildesheim und dem was Hildesheim bedeutet. Der Haken an der Sache war, dass wir nur zehn Tage für das gesamte Projekt Zeit hatten. Deshalb sah sich Mama eigentlich gezwungen, der Stadt abzusagen. Als diese allerdings erneut anfragten, stimmte sie schließlich zu. Allerdings waren aus den zehn nun fünf Tage geworden. Fieberhaft überlegten Pia, Mama und ich wie wir das schaffen sollten.

Also fingen wir an, schnell alle Hildesheimer, die im englischsprachigen Ausland leben oder lebten und die wir kennen, anzuschreiben und um Audios zu bitten, in denen sie erzählen, was für sie Hildesheim ist. In der Nacht vor dem Dreh fragte Mama die Andreaskirche an, ob wir dort drehen dürften. Sonntag früh wandelten Pia und ich in 45 Minuten ein Stück um, das wir für unsere Performance bei Footlocker erstellt hatten (s. YouTube). Larissa, unsere Rhönrund- und Cyr-Dozentin erklärte sich spontan bereit, uns zu filmen. Die eine Stunde, die wir nur in der Kirche filmen durften musste gut genutzt werden. Schnell schnitt ich noch Musik und Video zusammen und so hatten wir innerhalb von zwei Tagen unseren Film für den internationalen Wettbewerb, wir wir später herausfanden, fertig (s. YouTube).



## ein spontanes Projekt

Gewonnen haben wir leider nicht, aber trotzdem sind wir froh über unser Ergebnis! Naja und Pia und ich haben während dieses Projekts, wie bei all den gemeinsamen Projekten, die wir schon vorher zusammen gemeistert haben, gemerkt, dass wir einfach zusammenarbeiten können, wie sonst mit keinem anderen. Wenn ihr mehr darüber erfahren wollt, wie wir zu dem Duo „Never Without“ geworden sind, dann hört doch mal in die 5. Podcastfolge rein (s. [ArsSaltandi.de](https://www.arssaltandi.de))!

Lunis Katholnigg



# ARS SALTANDI - Schule vs. Verein

## ... was viele noch nicht wissen ...

Seit nunmehr 20 Jahren gibt es neben der Tanzschule auch den gemeinnützigen ARS SALTANDI e.V., in dem die Mitglieder der Leistungsgruppen bis zur Company organisiert sind.

ARS SALTANDI Dance & Drama School	ARS SALTANDI e.V.
Einzelunternehmen Katrín Katholnigg	gemeinnütziger Verein
z.Zt. ca. 700 Mitglieder	z.Zt. ca. 130 aktive und passive Mitglieder, Mini- und Pre-Talente, Company und Fördermitglieder
<b>ANGEBOT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 34 verschiedene Tanz-, Akrobatik und Luftartistikangebote</li> <li>• Kurse zum Mitgliedsbeitrag, Zweit- und Drittkurs ermäßigt; Familienrabatt</li> </ul>	<b>ANGEBOT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mini- und Pre-Talente: 2. Fördertraining zum subventionierten geringen Beitrag</li> <li>• Company: Leistungsgruppenangebot Tanz, Akrobatik, Vertikaltuch, Rhönrad, Spitzentanz, Stepptanz, Feuer, Walk Acts für geringen Vereinsbeitrag</li> </ul>
<b>SPECIALS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alle 2 Jahre große Tanzschulauftritte oder Demo Lectures im Wechsel</li> <li>• Festivals, Lange Nacht des Tanzens, Workshops u.v.m.</li> </ul>	<b>SPECIALS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ca. 30 Auftritte/Engagements pro Jahr, teilweise deutschlandweit</li> <li>• abendfüllende Programme</li> <li>• Benefizprogramme</li> </ul>
<b>IDEE „KOOPERATION VEREIN“</b> Unterstützung des Vereins durch Ausbildung potentieller Company-Mitglieder zum subventionierten Vereinsbeitrag.	<b>IDEE „GEBEN UND NEHMEN“</b> Sich selbst tragendes System Umfangreiches Leistungsgruppenangebot, das sich durch Auftrittsgagen (fast) selbst finanziert.
<b>WUNSCH</b> Weiterhin so viele motivierte, authentische und liebenswerte Menschen, die unser Konzept verstehen und mit tragen!	<b>WUNSCH</b> Mehr Fördermitglieder aus der Tanzschule, die die Idee des Vereins unterstützen!

Katrín Katholnigg

## Birgit Willgeroth

Seit 25 Jahren von ARS SALTANDI fasziniert

Birgit

ARS SALTANDI ist ein unverzichtbares Element meines Lebens, seit nunmehr fünfundzwanzig Jahren! 1995 habe ich erstmals einen Tanzabend der Company besucht und war so begeistert, dass ich seitdem möglichst keine Aufführung der verschiedenen ARS-SALTANDI-Gruppen versäume, der Company, Kinder und Jugendlichen, „Voices in Motion“ (Anmerkung der Red.: die ehemalige Musical-Sparte von ARS SALTANDI) Für mich ist es stets Glück, ein Geschenk, als Zuschauerin grandiose tänzerische Choreografien mit toller Musik, beeindruckenden Lichtinszenierungen, fantasievollen Kostümen an immer neuen Aufführungsorten und stets auch viel Humor mitzuerleben. Letzterer führt dazu, dass mein Lachen häufig unüberhörbar ist! Wer jetzt ggf. denkt: Irgendwann wiederholt sich etwas bei Aufführungen, ist es nicht mehr so spannend: Überhaupt nicht! Die kreative, künstlerische Handschrift ARS SAALTANDIS wird unablässig weiterentwickelt, von Katrin mit ihren unerschöpflichen, sprudelnden Ideen und dem Dozent\*innen-Team, auch Tänzer\*innen können eigene Ideen einbringen.

Als Katrin im Frühjahr 2003 ihre eigene Tanzschule eröffnete, sich mir somit die Chance bot, zusätzlich nun auch selbst aktiv zu werden, habe ich mich nach einigen Wochen beherzt, wenn auch zweifelnd (Werde ich mitkommen?) als Teilnehmerin für zwei Tankurse angemeldet – bin bis heute dabei. Zusätzlich zum Tanzen haben wir viel Spaß miteinander in den Kursen. Bei der einmal jährlichen Präsentation der Erwachsenen-Kurse können wir zudem einem wohlwollenden Publikum aus Familienangehörigen sowie Freundeskreis einen inhaltlichen Einblick in unser Training geben.

In den letzten Monaten des kulturellen Stillstands habe ich sehr deutlich gespürt, wie sehr mir die Aufführungen ARS SALTANDIS und das eigene Tanztraining in der Gruppe vor Ort fehlen. Beides gehört fest zu meiner soziokulturellen „DNA“. Endlich wieder einen realen Tanzabend miterleben, am normalen Unterricht in der Tanzschule teilnehmen zu können, in diesem Jahr: Ich gebe die Hoffnung nicht auf, schließlich ist 2021 ein noch junges Jahr! Abschließend: Ich bin Birgit Willgeroth, wohne in Hildesheim, beruflich bin ich als Dozentin an der HAWK tätig, im Studiengang Soziale Arbeit am Hochschulstandort Holzminden.

Birgit Willgeroth



# Termine

## Kultur-Wettbewerb „Lichtblicke“:

Bekanntgabe der Ergebnisse: 10. April

Preisverleihung: Online oder Präsenzveranstaltung: 11. April

Umsetzung der Gewinnerideen: 12. Juni

Abschlussveranstaltung/Präsentation: 13. Juni

## Neue Kurse:

### **Dienstag:**

Eltern-Kind-Tanzakrobatik (für Kinder ab 7 Jahren), 15:00 Uhr bei Christine

Tanzakrobatik (ab 10), 16:00 Uhr bei Christine

Stepptanz level 0, 17:00 Uhr bei Julia

### **Mittwoch:**

Dancehall (ab 16), 19:00 Uhr bei Isabell

### **Donnerstag:**

Akrobatik (ab 10), 16:00 Uhr bei Lunis

Ballett level 0, 18:00 bei Christine

### **Freitag:**

Aerial Dance (6-8), 15:00 Uhr bei Tina

Aerial Yoga (J+E), 16:00 Uhr bei Tina