

## Uttwil: Energiegeladener Workshop der Co-Dancers

inges. Nachdem die Sommersaison vorbei ist und die Co-Dancers nach all den grossartigen Auftritten wieder etwas mehr freie Zeit hatten, wurde bereits zum fünften Mal ein Dance-Workshop durchgeführt. Dieser fand am letzten Sonntag im Trainingslokal in Sommeri statt.

### *Workshop der Spitzenklasse*

Patrick Seifried ist ein internationaler Top-Presenter sowie Ausbilder für Dance-Aerobic und Dance-Step. Er ist mittlerweile in ganz Europa bekannt und gefragt und so freuten sich die Co-Dancers umso mehr, dass er sich die Zeit für sie nahm. Seine ganze Leidenschaft und Faszination gehört dem Dance-Aerobic und alles, was damit in Verbindung steht und genau diese Begeisterung für Bewegung vermittelte er auch den Co-Dancers.

Zwei Choreographien wurden einstudiert. Sie waren energiegeladen, trendig und beeindruckten mit wirkungsvollen Armkombinationen. Dazu gab es heissen House- und Pop-Sound,

der allein schon das Herz zum Rasen brachte. Kombiniert mit den mitreissenden Choreographien erlebten die Co-Dancers ein absolut himmlisches Tanzgefühl der Sonderklasse.

Neben dem Erlernen von Choreographien standen auch technische Übungen für Ausdruck und Präzisierung sowie Akzentuierung im Vordergrund.

### *Geschafft!*

Am Ende des Tages waren alle geschafft und freuten sich auf den verdienten ruhigen Abend. Das Feedback, welches Patrick Seifried abgegeben wurde, war sehr positiv und enthielt eine Menge Komplimente. Doch wie sieht ein gelungener Tag aus Sicht des Presenters aus?

«Für mich ist es wichtig, dass sich die Teilnehmer darauf freuen, während den Stunden Spass, Begeisterung und Adrenalin spüren und nachher mit einem Lachen und einem Glücksgefühl nach Hause gehen!» Auch das wäre geschafft.