

Ballett

Ballett – Kids

Zum Unterricht gehören sowohl Übungen an der Stange, in der Mitte und Diagonale, Dehnungen, kleine Kombinationen und Choreographien.

Wir legen Wert auf alters – und vor allem gesundheitsgerechtes Training. Spielerisch und tänzerisch wird der Körper gekräftigt und gedehnt, die Haltung verbessert sich auf natürliche Weise.

Ballett (auch Spitze) - Jugendliche / Erwachsene

In diesen Kursen für Einsteiger und Fortgeschrittene beginnen wir das Training an der Stange, setzen es mit Übungen in der Mitte und Diagonale fort und erarbeiten kleine tänzerische Kombinationen – auch zu moderner Musik. Wir legen viel Wert auf ein gesundheitsbewusstes Training, deshalb wird es immer auch Anteile von Kräftigung und Dehnung geben.

Fortgeschrittene Tänzerinnen werden in Absprache mit der Lehrkraft die Möglichkeit bekommen, mit Spitzenschuhen zu trainieren und die Kraft hierfür allmählich aufzubauen.

Ballett & Tanztraining – Erwachsene und Generation 50+

In freundlicher, gesundheitsbewusster Atmosphäre werden Sie Übungen an der Stange, in der Mitte und Diagonale, sowie durch den Raum ausführen und kleine Tanzkombinationen / Choreographien erlernen. Wichtig ist es uns daher auch, die Kräftigung und Dehnung des Körpers mit Elementen aus Pilates und Yoga zu unterstützen. Dabei behalten wir Sie als Individuum im Blick. Schon bald werden Sie und andere sehen, wie sich Haltung und Geschmeidigkeit Ihres Körpers verändern.

Kindertanz

Kindertanz – (ab ca. 4 Jahre)

Hier lernen die Kinder mit altersgemäßen Übungen tänzerische Bewegungsformen kennen, die sich zum Teil am Ballett, am Modernen Tanz, oder auch am Hip-Hop orientieren. Das Interesse an Tanz und Bewegung wird durch abwechslungsreiche Spiele und Choreografien intensiviert. Kreativ werden die ersten eigenen Tanzschritte entwickelt, eine zukunftsorientierte Freude für Körper, Geist und Seele der jungen TänzerInnen.

Bewegungskultur und offene Trainings

Harbor-Jam – Jugendliche / Erwachsene

Jeden Freitagabend laden wir Tänzer, Kampfkünstler, Bewegungsfreunde und sonstige Interessierte ein, ob Studiomitglied oder nicht, bei uns kostenfrei zu trainieren, unseren Saal zu nutzen samt Trainingsgeräten und mehr. Auch Musik darf mitgebracht werden. Damit wollen wir den interdisziplinären Austausch fördern und dem Miteinander eine zusätzliche Plattform in entspannt familiärer Atmosphäre bieten. Einfach mal reinschauen!

Classic-Jam – Jugendliche / Erwachsene

Unser Äquivalent zum Harbor-Jam mit einem Schwerpunkt auf Ballett, Choreographie und Bewegungskunst. Reinkommen, Flügel ausbreiten und los geht's! Ohne Zusatzkosten, auch für Nicht-Mitglieder!

Hip-Hop

Break-Dance – Kids, Jugendliche

Beim sogenannten „B-Boying“ / „B-Girling“ geht es mitunter um technisches Grundwissen, das aufeinander aufbaut, um daraufhin einen eigenen Stil zu entwickeln. Improvisatorische Phasen gehören also ebenso zum Training wie Choreographie. Durch die sehr akrobatische Note ergibt sich ein automatisches Kraft- und Flexibilitätstraining. Ausgleichende Übungen sind Teil jedes Kurses und liegen uns aufgrund der hohen Verletzungsgefahr besonders am Herzen. Einsteiger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen! Es gibt keine bestimmten, körperlichen Grundvoraussetzungen!

Hip-Hop – Kids, Jugendliche, Erwachsene

Hier werden mit Freude am Schwitzen die Grundlagen des Hip-Hop erlernt und gleichsam Körper- sowie Rhythmusgefühl geschult. Neben Einheiten zu Gunsten der körperlichen Leistungsfähigkeit, werden Choreographien gemeinsam erarbeitet. Bei unseren jüngeren TeilnehmerInnen wird insbesondere Wert auf Gemeinschaftsgefühl und die Stärkung von Selbstbewusstsein gelegt.

Hip-Hop – Nation.River.Crews – Kids, Jugendliche

Wenn du Spaß daran hast, dich mit anderen zu messen und deine Energie weiter steigt, weil du die Nervosität genießt, bist du hier an der richtigen Stelle! Grundvoraussetzungen für diesen Kurs sind vor allem Ehrgeiz und Teamfähigkeit, sowie natürlich ein gewisses technisches Level. Das Ziel dieser Gruppen ist es, auf der Bühne mit Können und Leidenschaft gleichermaßen zu überzeugen. Neben dem fordernden Training für die ganze Gruppe, legen wir

deshalb auch viel Wert auf individuelle Förderung. Die Bereitschaft, auch an Wochenenden auf Veranstaltungen zu fahren, ist für Crew-Mitglieder unausweichlich. Das Training findet grundsätzlich zweimal in der Woche statt.

Kampfkunst

Karate & Selbstverteidigung – Kids, Jugendliche, Erwachsene

In diesen Kursen werden im Wesentlichen Techniken und Philosophie aus dem klassischen Karate-Do vermittelt. Diese werden im weiteren Verlauf des Trainings in etlichen Szenarien am Partner durchgespielt, um der effektiven und vielseitigen Selbstverteidigung / Selbstbehauptung im Ernstfall zuträglich zu sein. Bei den Kids fließen viele spielerische Elemente mit in das Training ein. Alle Kurse sind fortlaufend, können jederzeit besucht werden und erfordern keinerlei Vorkenntnisse oder körperliche Grundvoraussetzungen.

Körperarbeit

Alexander-Technik – Erwachsene

Die Alexander-Technik hilft beim Wiedererlernen von Bewegungs- und Verhaltensmustern, die in der individuellen Konstitution angemessen sind, aber im Laufe der Zeit von ungünstigen Gewohnheiten überdeckt wurden. Im Alltag angewandt, braucht sie weder Ausrüstung noch Platz, lediglich immer kurze Momente der Besinnung, um Störendes und Überflüssiges *nicht* zu tun. „... das Richtige geschieht dann von allein“ (F.M. Alexander 1869 – 1955)

AundBE (Achtsamkeit, Bewegung, Entspannung) –Erwachsene

Stress und Anspannung führen oft zu körperlichen und psychischen Beschwerden. Sich zu ent-spannen ist dann gar nicht mehr so einfach! Eine wahrnehmungsorientierte Körperarbeit übt Spannungen und Blockaden im Körper zu erkennen, gezielt loszulassen und sich wohler im eigenen Körper zu fühlen. Achtsamkeitsübungen helfen auch im Alltag belastende Faktoren zu erkennen und bessere Entscheidungen für ein gesundes Leben zu treffen. Spezifische Bewegungs- und Entspannungsübungen wechseln sich in diesem Kurs ab mit Achtsamkeitsübungen in Stille und im Gespräch.

