

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.

Hip-Hop

Break-Dance – Kids, Jugendliche, Erwachsene

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. Der Schwerpunkt in allen Hip-Hop-Kursen liegt bei uns auf dem freien Tanz, dem „Freestyle“. Wir fördern somit den Tanz „von innen“ und die damit verbundene Entfaltung der individuellen Persönlichkeit.

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

In diesen Kursen geht es nicht nur um Tanz: Wir leben die Hip-Hop-Kultur! In den Bereichen Solo und Duo trainieren wir für die Teilnahme an Turnieren und Battles, welche wir selbst auch veranstalten. Interessante Filmabende, Training draußen, Streetart, Workshops zu Graffiti uvm. sind jährliche Programmpunkte, um sich tiefergehend mit dem Phänomen „Hip-Hop“ zu beschäftigen und das Gruppengefühl zu beleben.

Weitere

Line Dance / Latino & Standard –Erwachsene

Ein ausgewogenes Tanztraining, beschwingt durch verschiedene Formationen, abwechslungsreich, gesellig und spaßig. Kommt vorbei!

Inklusion

Wir arbeiten seit 2019 vermehrt daran, unser Angebot inklusiv zu konzipieren. Neben gezielten Veranstaltungen in Kooperation mit den großen Trägern (Lebenshilfe, Martinsclub, AWO, ...), sind auch unsere Kurse grundsätzlich inklusiv. Bitte spricht uns einfach an, wenn ihr Fragen habt! Grundsätzlich gilt ja: Ob das Kursangebot passt, muss jeder Mensch für sich selbst entscheiden. Betreuer können gerne dazukommen und mit uns in Kontakt treten. Wir freuen uns!