

## **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.

### **PROGRESSING BALLET TECHNIQUE (PBT)**

Progressing Ballet Technique ist ein funktionales Ergänzungstraining, das von Marie Walton-Mahon entwickelt wurde, um SchülerInnen zu helfen, in allen Tanzformen voranzukommen, indem sie das Muskelgedächtnis trainieren. PBT konzentriert sich auf Kernstabilität, Gewichtsverteilung und Ausrichtung. Mit Hilfe von kleinen und großen Gymnastikbällen arbeiten wir an der Zentrierung des Körpers und der Kräftigung der unterstützenden Muskulatur. Das Training enthält auch Elemente aus dem Pilates. Es richtet sich an TänzerInnen zwischen 8 und 60 plus.

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.

## **TANZ FÜR VORSCHULKIDS**

### **KINDERTANZ/BALLETT**

Hier lernen die Kinder mit altersgemäßen Übungen tänzerische Bewegungsformen kennen, die sich am Ballett orientieren und tanzen vorwiegend nach klassischer Musik. Das Interesse an Tanz und Bewegung wird spielerisch geweckt und durch kleine Choreografien intensiviert. Hierbei legen wir Wert darauf, dass die kindliche Anatomie in den Bewegungen Berücksichtigung findet. Rhythmik, die Orientierung im Raum und das spielerische Erlernen der ersten Ballettbegriffe sind ebenfalls Bestandteil des Kurses und bereiten die Kinder darauf vor, ab dem Schulalter in unseren Ballett-Kids-Kursen noch intensiver in den klassischen Tanz einzusteigen.

## **KREATIVER KINDERTANZ**

In diesem Kurs erleben die Kinder die ersten Schritte in Richtung musikalische Bewegung. Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang und -Trieb sowie eine blühende Fantasie, die wir nutzen, um abwechslungsreiche Tanzstunden zu gestalten. Spielerisch erlernen sie urbane und kindgerechte Choreografien und Tänze.

Der Fokus liegt auf der Förderung des eigenen Körpergefühls sowie dem musikalischen Verständnis. Es stehen Spaß und Freude im Vordergrund. Wir bieten ein abwechslungsreiches Tanzprogramm, das der Persönlichkeitsentwicklung sowie dem Aufbau des Selbstbewusstseins dient. Durch verschiedene wiederkehrende Übungen fördern wir außerdem die Koordination der Kinder. Wir freuen uns auf eine bunt gemischte Gruppe, die gemeinsam mit uns tanzen möchte.

## **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 CREW**

Für die leistungsstärksten Schüler:innen soll es die Möglichkeit auf eine Meisterschaftscrew geben. Der Fleiß, die Energie und die Motivation soll aufgegriffen werden. Die Gruppe trainiert zusätzlich zum regulären Training. Ziel ist es das Talent zu fördern und sie gemeinsam wachsen zu lassen. Eine Tanz Crew bietet den Mitgliedern nicht nur die Verbesserung im Tanz, sondern stärkt auch die Persönlichkeit und das Selbstbewusstsein. Gerne möchten wir mit der Gruppe für Meisterschaften trainieren.

Unsere Dozentin Lena: „Ich selbst habe eine Crew, mit der ich seit über 10 Jahren zusammen tanze und bereits diverse Erfolge eingesammelt habe. Beispielsweise haben wir uns für die Weltmeisterschaft qualifiziert und zählen zur deutschen Spitze im Hip Hop. Meine Erfahrung möchte ich teilen. Ich bin überzeugt von dem Konzept einer Crew, da ich weiß wie viel es einer einzelnen Person bringt. Tanz ist mehr als nur Bewegung. Tanz in einer Crew kann sich schnell anfühlen wie eine kleine 2. Familie. Das Gruppengefühl ist wundervoll!“

## **HARBOR JAM**

Endlich können wir den Harbor Jam wieder in unser Programm aufnehmen, der pandemie-bedingt leider pausieren musste. Nach dem Motto „each one teach one“ können unsere Mitglieder jeden 1. Freitag im Monat kostenlos ihre gelernten Bewegungen und Choreografien in lockerer Atmosphäre wiederholen und vertiefen. Kursübergreifend ist hier ein Ort der Begegnung und des Austausches. Unser Hip Hop Trainer Raphael hat vor Jahren im Tanzhafen den Harbor Jam kreiert und unterstützt hier gern mit vielfältigen Freestyle-Erfahrungen aus verschiedenen urbanen Stilrichtungen, z. B. Popping, Krump, Shuffeln u.v.m. Der eine oder die andere hat bei ihm schon den Moonwalk gelernt. Beim abschließenden „Cyphern“ wird das Gefühl von Respekt und Zusammenhalt sowie der Mut zum Freestyling gefördert.

## **WEITERE**

### **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!