

Unsere Sommerkurse

Tanz für Kinder (4-9 Jahre) und Jugendliche (ab 10 Jahre).

Entdecke die Freude am Tanzen !

Kreativer Kindertanz

Anhand von den „Tanzgeschichten aus 1001 Nacht“ gehen wir auf Entdeckungsreise in die Welt des Tanzes. Wir begeben uns auf die Suche nach wundervollen Fabelwesen, treffen Zauberer, Riesen, Prinzessinnen, Könige und Räuber.

Mithilfe von vielen kreativen Tanz und Bewegungsgeschichten werden die Kinder spielerisch mit Rhythmik, Koordination und Bewegungsabläufen vertraut gemacht. Basistechniken des Tanzes, Körper- und Haltungsschule sowie das Entdecken von fantasievollen Bewegungsformen durch Improvisation bilden die Grundlage dieses Kreativen Kindertanz-Kurses.

Showdance

Showdance vereint ganz viele Tanzelemente, um daraus eine kleine Tanz-Show oder so etwas wie ein Musical ohne Gesang zu zaubern.

Dance like a star! In unserem Kurs steht auf jeden Fall der Spaß im Vordergrund.

Bollywood Dance

Erlebe die schönen Bewegungen zu der unverwechselbaren Rhythmik der modernen indischen Tanzmusik. Die typische Musik reißt jeden zum Tanzen mit. Die fließenden Bewegungen wirken auffallend und frech. Orientalischer Tanz wird hier mit moderner Tanztechnik gemixt !

Probiere diesen schönen und rhythmischen Tanz aus!

Lyrical Dance

Lyrical Dance vereint Elemente aus dem Jazz Dance, Ballett und Modern Dance, wobei die tänzerische Umsetzung der Songtexte im Vordergrund stehen. Es wird zu gefühlvollen Songs getanzt, die wir fühlen, empfinden und ausdrücken wollen!

Musical dance

Seit Jahren begeistern Musicals Millionen von Menschen. Die Mischung aus mitreißender Musik, Gesang und sehenswerten Tanzchoreografien zieht die Massen in die Musical-Theater.

In unserem Kurs erarbeiten wir zu bekannten Musicals mitreißende Choreografien.

Funky Jazz

Witzige Elemente aus Jazz, Hip-Hop und Funky Styles werden auf kreative Weise miteinander verbunden. Dadurch entstehen aufregende, ausdrucksstarke und dynamische Choreografien.

Zumba (Latin/HipHop)

Zumba bedeutet wörtlich "sich schnell bewegen und Spaß haben". Die Tanzschritte sind leicht nachzutanzten und jeder kann sofort mitmachen. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Samba, Merengue, Mambo mixen wir mit HipHop und Streetdane-Elementen. Lasse Deine Hüften schwingen zu den heißen Latino-Rhythmen! Los geht's, denn Zumba = Partytime!

Tanzimprovisation

Tanz bedeutet nicht nur ein Üben und Nachmachen, sondern bringt Lebensfreude, Poesie, Witz und Spontaneität. Die Tanzimprovisation ist eine Spielart des Tanzes, bei der es darum geht, aus dem Moment heraus seinen Körper zu bewegen und freier und vielfältiger zu tanzen. Das bedeutet, es gibt keine festgelegten Choreografien, die getanzt werden. In diesem Kurs gestalten wir unseren eigenen Tanz. Spaß ist garantiert!

Entdecke Deine eigene Kreativität!

Streetdance

Streetdance ist eine moderne Tanzform, die unterschiedlichste Styles miteinander verbindet.

Streetdances sind impulsive, kraftvolle Tänze, die aber auch sanfte Bewegungen enthalten.

Diese Stunde bringt auf jeden Fall eine Menge Spaß und Erfolg, wenn Du etwas Ausdauer und Willen mitbringst.

Die Tanztechniken und Choreographien werden systematisch aufgebaut und auf lockere und verständliche Art vermittelt.

Hier kommt die gute Laune von selbst.

Bewegung für Erwachsene

Verbessere deine Ausdauer und reduziere dein Gewicht.

Fitness-Kompakt

Dieser Kurs besteht aus einem ausgewogenen Ganzkörpertraining.

Im ersten Teil konzentrieren wir uns auf Ausdauer- und Konditionsübungen, die die Fettverbrennung ankurbeln.

Im zweiten Teil des Kurses werden Bauch-, Rücken-, Bein- und Oberkörpermuskulatur schonend gekräftigt.

Dabei wird auf die richtige Bewegungstechnik und Körperhaltung geachtet.

Das abschließende Dehnen lässt uns wieder zur Ruhe kommen

NIA

Nia ist ein ganzheitliches Fitness-Programm für Körper, Geist & Seele.
In Nia verbinden sich Bewegungsformen wie Jazz- und Modern Dance, Tai Chi und Tae Kwon Do zu einem faszinierenden Tanz der Sinne.
Nia besteht aus choreographierten Elementen und freien Bewegungen, aus Schnell und Langsam, aus Innehalten und energievoller Dynamik.
Die Musik bildet einen wichtigen Bestandteil in Nia und unterstützt so die Bewegungen auf harmonische und natürliche Weise.
Und Nia ist vor allem nie langweilig! Tanz Erwachsene:

Salsa Dance

Lateinamerikanische Tanzschritte und -musik zaubern die Erinnerungen an den letzten Urlaub hervor.
Beim Salsa-Dance benötigen wir keinen Partner.
Nach heißen Rhythmen wie Samba, Salsa, Merengue kannst Du mit viel Spaß und schönen Bewegungen
Deinen Körper fit halten und Energie für den Alltag tanken.
Mit tollen Hüftbewegungen werden einfache Schrittfolgen zu einer kleinen Choreografie zusammengefügt.
...ein tolles Bewegungserlebnis! Moderndance für Erwachsene

Tanz für Erwachsene

Steigere Dein Wohlbefinden und verbessere Deine Vitalität.

Moderndance

Tanz mal wieder!
In diesem Kurs kannst Du feststellen, wie wundervoll es ist, sich nach Musik zu bewegen, die eigenen Gefühle durch Bewegung zum Ausdruck bringen zu können. Harmonisch, fließend, körperlich, dynamisch, gefühlvoll – Tanzen ist zum Abheben schön....
Atmung, Körperarbeitstechniken, Spannung und Entspannung, Boden- und Standübungen werden mit verschiedener eindrucksvoller Musik zu interessanten Trainingskombinationen zusammengesetzt. Nimm Deinen Körper bewusster wahr, richte Deinen Körper auf. Dieser Kurs wird Dein Selbstbewusstsein stärken und ein neues Lebensgefühl in Dir wecken. Tanzen ist leben!

Oriental Dance

Der orientalische Tanz findet seit über 20 Jahren immer größere Begeisterung. Genieße die Sinnlichkeit der orientalischen Bewegungen und der verzaubernden Musik.
Lasse Dich einführen in die runden, schlangen-förmigen und vibrierenden Bewegungen.

Frauen jeden Alters und jeder Statur können sie erlernen, und die wohltuende Wirkung auf Körper, Seele und Geist spüren.

Bollywood Dance

Erlebe die schönen Bewegungen zu der unverwechselbaren Rhythmik der modernen indischen Tanzmusik. Die typische Musik reißt jeden zum Tanzen mit. Die fließenden Bewegungen wirken auffallend und frech. Orientalischer Tanz wird hier mit moderner Tanztechnik gemixt !

Probiere diesen schönen und rhythmischen Tanz aus!

Bollywood Dance macht einfach Spaß, kräftigt Rücken, Beckenboden, massiert die inneren Organe und ist außerdem ein ausgezeichnetes Fitnesstraining, bei der alle Körperteile effektiv trainiert werden!

Linedance

Line-Dance wird, wie der Name schon sagt, in Reihen neben- und hintereinander getanzt. Es sind festgelegte, sich wiederholende Figuren, die synchron von der Gruppe getanzt werden. Es gibt Tänze, die wenige und sehr viele Figuren beinhalten. Es gibt keine Partnerwahl (!), denn jeder kann sich in die Gruppe einfügen. Gerade so, als ob jeder für sich und doch alle gemeinsam tanzen. Die mitreißende Musik und das gesellige Miteinander lassen einen schnell süchtig nach Line-Dance werden! Probier es aus!

Rücken und Haltung

Stärke Deinen Rücken und die Gelenke, verbessere Deine Körperhaltung

Rückengymnastik am Vormittag

Bewusster Umgang mit der körpereigenen Anatomie lässt Schmerzen verschwinden, den Atem freier fließen, die Muskeln straffer und länger werden, Gelenke beweglicher, die Haltung aufrechter einrichten und den Alltag anders neu erleben. In diesem Kurs werden unter fachlich qualifizierter Anleitung abwechslungsreiche Kräftigungs-, Mobilisations-, Dehnungs- und Entspannungsübungen zur Stabilisierung und Kräftigung der Wirbelsäulen- und Haltemuskulatur angeboten. Du erlernst nicht nur rückengerechtes Bewegungs-Verhalten, sondern hältst dabei Deinen gesamten Körper fit. Die entspannende Atmosphäre hilft Dir, Alltagsstress abzubauen.

Pilates

Die von Joseph Pilates entwickelte Trainingsmethode ist perfekt für Dich, wenn Du auf ausgewogene Weise Deinen Körper formen, Deine Haltung und Flexibilität verbessern möchtest. Basis des Trainings ist die Arbeit mit der tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskulatur sowie die Präzision, mit der die Übungen ausgeführt werden. Lasse Pilates zu einem Bestandteil Deines Lebens werden.