

## **Tanzraum**

Unser Tanzraum ist mit einem Ballett-Holzschwingboden ausgestattet. Die Schwingungen sind punktuell und werden nicht übertragen - somit sind optimale Trainingsmöglichkeiten gegeben. Wirbelsäule und Gelenke werden geschont.

## **Tänzerische Körperbildung**

Haltungsschulung, allgemeines körperliches Training, Umgang mit Rhythmus und Musik, Koordination der Bewegung, tanztechnische Grundlagen.

## **Afro**

Erdverbundener Tanz, lockere Körperhaltung auf flachem Fuß, Isolationen, Beckenübungen, kreative und rhythmische Entfaltung zu afrikanischer Percussion und Musik.

## **Modern Jazz-Dance**

WARM-UP: Erarbeitung der notwendigen Elastizität, Koordination und Isolationstechnik. Präziser Umgang mit Rhythmus und Musik. Funk, Drive, Speed, Dynamik! Kombinationen mit zunehmendem Schwierigkeitsgrad.

## **Klassisches Ballett**

Grundlagen des klassischen Tanzes, Methodik der klassischen Exercisen, Stangenarbeit, Disziplin, Konzentration, Tanztechnik, Kontinuität.

## **Wirbelsäulentraining nach Pilates**

Allgemeines körperliches Training, Dehnungen, gezielte Elastizitätsschulung, Isolationstechnik, Rückenschule, isometrische Übungen, Training der Bauch - Becken - Oberschenkelmuskulatur.

## **Klassisches Ballett für Kinder**

Hier gilt es die Grundlagen des klassischen Tanzes, Disziplin, Methodik und Tanztechnik zu vorwiegend klassischer Musik zu vermitteln. Wichtig ist ein kontinuierlicher Aufbau. Konzentrationsfördernd! In den unteren Klassen kommen spielerische Momente dazu.

## **Kindertanz [Basiskurs ab 4 Jahre] Bewegungsentwicklung/Haltungsschule**

Der Unterricht wird jeweils der Altersstufe entsprechend gestaltet. Bewegungsfreude und vorhandene Elastizität werden in erster Linie genutzt. Abwechslungsreiche spielerische Elemente werden stark mit einbezogen. Grundlagenarbeit und Haltungsschulung integriert, Kreativität und Rhythmik gefördert.

## **Berufliche Vorausbildung ist möglich**

Falls Interesse für eine spätere berufliche Tätigkeit auf dem Gebiet "Tanz" besteht, sprechen Sie uns bitte an! Ein bis zwei Stunden die Woche genügen da nicht.

## **Workshops**

Ausführliche Informationen über Workshops finden Sie im Aushang und im Internet unter: [www.studio-glaeser-stollberg.de](http://www.studio-glaeser-stollberg.de)