



Kursangebote

Kindergruppe 4 ½ – 12 Jahren

Hier werden die Kinder schrittweise an den klassischen Tanz herangeführt. In diesen Kursen werden Motorik und Balance erkundet, eine gute Körperhaltung gelernt und Ausdrucksmöglichkeiten gefördert. Spielerische und entspannende Momente sind ebenso Bestandteile des Unterrichts.

Jugendklasse ab 12 Jahren

Ziel der Jugendklasse ist es, die Grundlagen des Stangentrainings und die des Exercice in der Mitte umsetzen zu können. Ab und zu werden die Übungen in der Saalmitte von moderner Musik begleitet.

Förderklassen ab 16 Jahren

Um unsere Schüler immer wieder zu motivieren und zu fördern, gibt es Klassen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgrad. Voraussetzung dafür sollten zwei Trainingseinheiten pro Woche sein.

Anfänger/Basic

Dieser Kurs ist für jeden Einsteiger gleich welchen Alters. Hier wird die Technik ausführlich erklärt und expliziert auf die Haltung geachtet. Ein Übertritt zu anderen Klassen ist möglich.

Laienklasse

Neues und bereits Gelerntes werden in immer wieder neuen Kombinationen trainiert. Erwachsene besuchen diesen Kurs in jeder Altersgruppe.

Damenklasse ca ab 50 Jahre

Elastizität und Kraft spielen selbstverständlich auch in diesem Kurs eine große Rolle. Der Schwierigkeitsgrad ist den Teilnehmern angemessen.

Stretching

Alternativ zum Ballett intensiviert auch das Stretching den Bewegungsradius, löst Verspannungen und durch aktiver/passiver Impulsgebung wird die Muskulatur aufgebaut. Stretching- einfach von zu Hause aus.