

TANZ in den Sommer

Kursbeschreibung



Kurszeitraum :	04.06.2018 bis 27.07.2018 (8 Termine)
Ort:	Ballettsaal (Willstätterstr. 30) Sportrondell (Willstätterstr. 4) Sportissimo (Elsa-Brändström-Str. 52)
Kursgebühren:	Kinder / Jugendliche 40,00 € (ATV-Mitglieder 20,00 €) Erwachsene 50,00 € (ATV-Mitglieder 30,00 €) Musikgarten 85,00 € (ATV-Mitglieder 65,00 €)

Musikgarten© Donnerstag 10.30-11.15 Uhr (1 ½ - 2 ¼)/ 09.30-10.15 Uhr (2 ¼ - 3) – Sportrondell

Wir lernen alte und neue Lieder kennen, indem wir gemeinsam singen, Rhythmen schlagen und verinnerlichen und uns dazu auch immer wieder sowie auf unterschiedliche Art und Weise bewegen. Dabei stehen Spaß und Freude am gemeinsamen Musizieren im Vordergrund!

Leitung: Timo Karrock (lizenzierter Musikgartenleiter /staatl. gepr. Musiklehrer)

Früherziehung (4+) Montag 15.15-16.00 Uhr - Ballettsaal

Hier wird die Freude an Bewegung und Musik gefördert sowie erste Basisübungen des klassischen Balletts vermittelt. Eine spielerische, phantasievolle Stunde für die Jüngeren.

Leitung: Dorit Paneutz (Trainerin)

Klassisches Ballett (7+) Freitag 16.15-17.00 Uhr - Ballettsaal

In dieser Stunde werden Techniken des klassischen Balletts, Kraft und Beweglichkeit trainiert. Mit dem Erlernen unterschiedlicher Choreografien werden tänzerische Fähigkeiten ausgebaut und die Vielfalt des körperlichen Ausdrucks geschult.

Leitung: Stefanie Dippold (Trainerin/ Übungsleiterin)

Zumba© Kids Dienstag 14.30-15.15 Uhr (6+) /15.15-16.00 Uhr (8+) – Sportrondell

Perfekt für unsere jüngeren Zumba® Fans! Mit viel Bewegung wird hier zu angesagten Musiken getanzt.

Leitung: Laura (lizenzierte Zumbs©Trainerin)

DANCE! Kids & Teens Mittwoch 16.00-17.00 Uhr (6+) /17.00-18.30 Uhr (12+) - Ballettsaal

Mit einfachen Schrittkombinationen und Bewegungsfolgen werden Choreographien und Tänze aus dem Bereich modern- und Jazz Dance einstudiert.

Leitung: Selina Nöcker (Trainerin)

Kreativer Kindertanz (7+) Mittwoch 16.00-17.00 Uhr - Sportrondell

Frei, experimentell und mit viel Phantasie darf hier jeder die Freude an Bewegung und Musik entdecken. Es werden Koordination, Körper- und Raumwahrnehmung spielerisch geschult und die Vielfalt des Tanzes gezeigt.

Leitung: Ulrika Wiesner (Tanztherapeutin)

Showdance (10+) Freitag 17.30-18.30 Uhr - Ballettsaal

Hier werden nach einem tänzerischen Aufwärmtraining flotte Schrittkombinationen und Tanzbewegungen erlernt und zu "showreifen" Choreographien vertanzt.

Leitung: Dorit Paneutz (Trainerin)

Hip Hop (8+) Samstag 09.30-10.30 Uhr – Ballettsaal

Mit viel Rhythmusgefühl tanzen wir hier die neuesten Steps und Styles zu trendiger Musik. Neben angesagten Schrittkombinationen lernen wir auch einfache akrobatische Elemente, welche jeder wie er kann und möchte, in unseren Tänzen zeigen kann.

Leitung: Naemi Kahmann (Trainerin)

DANCE! "Boys only" (7+) Donnerstag 16.45-17.30 Uhr - Ballettsaal

„Mit Musik geht vieles leichter!“ – ein ganzheitliches Körpertraining der motorischen Fähigkeiten basierend auf den Grundlagen aller Tanzbereiche. Hier sind Jungs „unter sich“ und trainieren Haltung, Athletik, Beweglichkeit, Akrobatik und Musikalität. (Empfehlenswert auch als zusätzliches Training zu anderen Sportarten.)

Leitung: Stefanie Dippold (Trainerin/ Übungsleiterin)

Boogie Woogie (8+) Freitag 17.45-19.30 Uhr- Sportissimo

Bei Boogie Woogie handelt es sich um einen coolen Tanz für Mädchen und Jungs. Neben den Grundschritten werden Koordination, Ausdauer und Musikalität trainiert.

Leitung: Thomas & Latifah (Trainer/in / Übungsleiter/in)

TANZ in den Sommer für ERWACHSENE

Boogie Woogie (18+) Sonntag Anfängerkurs auf Anfrage - Ballettsaal

Sport und vor allem Spaß für Körper und Seele stehen bei uns im Vordergrund! Wir starten durch mit Boogie-Woogie, dem Rock'n'Roll der 50er Jahre. Keine großen Sprünge sind angesagt, aber viel Bewegung – mal einschmeichelnd, mal fetzig.

Leitung: Iris Escherle (Trainerin/ Übungsleiterin)

Orientalischer Tanz (18+) Freitag 20.00-21.30 Uhr - Ballettsaal

Im Vordergrund stehen Freude an der Bewegung, der orientalischen Musik und das gemeinsame Tanzerlebnis. Sie lernen das ABC der Orientalischen Basistechnik, Basisschritte und Schrittkombinationen. Die sanften Bewegungen vermitteln ein neues Körpergefühl, lösen stressbedingte Verspannungen und stärken die gesamte Körpermuskulatur (inkl. Beckenboden).

Leitung: Ferida (Trainerin)

DanceFit (30+) Dienstag 17.00-18.00 Uhr – Sportrondell

Tanzen macht Spaß und hält fit! Mit einem vielseitigen Aufwärmen, stärken und dehnen wir unseren Körper - so wie es jedem Gut tut. Anschließend wird mit viel Power zu unterschiedlichen Musikrichtungen getanzt. Die Stunde schließt mit einer sanften Entspannungseinheit.

Leitung: Dorit Paneutz (Trainerin)

Body & Soul Dance (30+) - Mittwoch 18.00-19.00 Uhr – Sportrondell

Ein umfassendes Tanzangebot mit Elementen aus dem freien Tanz. Ergänzend zur Bewegung auf Musik legen wir unseren Fokus auf unsere Körperwahrnehmung sowie das Erlernen des Entspannens. Der Tanz dient uns als perfekter Ausgleich zum Alltag.

Leitung: Ulrika Wiesner (Tanztherapeutin)

Tanz Vital (50+) Mittwoch 17.00-18.00 Uhr – Sportrondell

Im Tanz steht das Vergnügen an erster Stelle und zugleich halten die koordinierten Bewegungen das Gehirn jung. Die Durchblutung verbessert sich, Kalorien werden verbrannt, die Killerzellen des Immunsystems steigen und die Beweglichkeit der Wirbelsäule erhöht sich. Tanzen – das sanfte Bewegungskonzept für anhaltende Vitalität.

Leitung: Ulrika Wiesner (Tanztherapeutin)

Anmeldung

ATV 1873 Frankonia Nürnberg e.V. Willstätterstr. 4 -90449 Nürnberg. - info@atv1873frankonia.de

... weitere Fragen: 0911 - 92 38 996 – 0 - tanz@sport.atv1873frankonia.de