

Methoden / Kursangebote

Kursbereich Tanz

Tanz ist Balsam für Körper, Geist und Seele. Nebst der Schulung des Körperbewusstseins, der Koordination, der Beweglichkeit und der Kondition, fördert Tanz unser psychisches Wohlbefinden wie keine andere Disziplin. Tanzangebote besitzen deshalb einen nicht zu verachtenden bewegungs- und gesundheitsfördernden Aspekt.

Hip-Hop

Weitere Kursbezeichnungen

Hip-Hop ist ursprünglich als Jugendkultur in den 70er-Jahren bezeichnet als Streetdance auf den Strassen New Yorks entstanden. Heute kennt Hip-Hop Tanz unterschiedliche Stilrichtungen.

Weitere Kursbezeichnungen

Hip-Hop, auch Hip-Hop/Streetdance genannt zeichnet sich aus durch ein Wechselspiel zwischen Musik und Bewegung, sehr schnellen aber auch langsamen Bewegungen, verschiedenen Gruppenaufstellungen, Synchronismus und Akrobatik wie z.B. Breakdance-Elemente. Getanzt wird zu Hip-Hop oder Rap-Musik oder zu anderen Musikstilen wie Pop, Funk, Rock, oder Rhythm and Blues. Hip-Hop schult Kraft, Beweglichkeit und Rhythmusgefühl gleichermassen und ist koordinativ anspruchsvoll.

Zielgruppe

Von Hip-Hop-Tanzkurse fühlen sind vor allem Jugendliche und junge Erwachsene angesprochen, die zur entsprechenden Musik tanzen lernen wollen.

Weitere Kursbezeichnungen

Breakdance, Elektrodance, House Dance, Streetdance, Urbaner Tanz etc.

Jazzgymnastik

Kurzbeschreibung

Jazzgymnastik ist eine Kombination aus einem gymnastischen Körpertraining und tänzerischen Elementen. Der Einsatz von Jazz-, Pop-, Soul- oder Schlagermusik unterstützt dabei die Bewegungsdynamik.

Inhalte

In der Jazzgymnastik werden durch ein gezieltes Körpertraining zu Musik die Körperfertigkeiten erlernt, die es zum Tanzen benötigt. Der erste Teil der Trainingsstunde besteht aus wiederkehrenden Übungsformationen im Stehen und am Boden, die Kraft, Beweglichkeit und Koordination schulen. Im zweiten Teil der Trainingsstunde werden Tänze erlernt, die in der Gruppe möglichst synchron getanzt werden. Im Gegensatz zum Hip-Hop sind in der Jazzgymnastik die fließenden und schwungvollen Bewegungen charakteristisch.

Zielgruppe

Jazzgymnastik/Jazztanz wird von Jugendlichen und junggebliebenen Erwachsenen betrieben, die sich durch ein regelmässig ausgeführtes Tanztraining zur entsprechenden Musik fit halten wollen.

Andere Kursbezeichnungen

Dancefit, Jazzdance, Jazztanz etc.

Paartanz

Kurzbeschreibung

Per Definition ist Paartanz ein Tanz, der von zwei Personen – in der Regel Mann und Frau – gemeinsam getanzt wird. Die bekanntesten Tanzstile sind dabei Walzer, Quickstep, Foxtrott, Slowfox, Tango, Cha Cha Cha, Rumba, Samba, Salsa, Discofox und Rock'n'Roll.

Inhalte

Je nach dem entsprechenden Tanzkurs erlernt das Paar verschiedene Figuren des entsprechenden Tanzstiles und setzt diese dann in eigenen Abfolgen im eigenen Tanzen um. Dabei wird immer zum entsprechenden Musikstil getanzt. Gefordert werden im Paartanz die Balance, Haltung, Koordination und je nach Tanzstil auch verstärkt das Herz-Kreislauf-System.

Zielgruppe

Paartanz wird ausgeführt durch Paare, die Freude am Tanzen zu zweit haben und einen oder mehrere spezielle Tanzstile erlernen möchten.

Weitere Kursbezeichnungen

Lateinamerikanische Tänze (Cha-Cha-Cha, Rumba, Salsa, Samba, Tango), Standardtanzkurs (Disco-Fox, Foxtrott, Jive, Slowfox, Quickstep, Walzer), Rock'n Roll-Tanzkurs etc.

Tanz für Senioren

Kurzbeschreibung

Tanzen hält fit – insbesondere auch ältere Menschen. Neurowissenschaftler der Ruhr-Universität Bochum haben belegt, dass nur schon eine Stunde Tanz pro Woche die Aufmerksamkeit, Gedächtnis- und Reaktionsfähigkeit messbar verbessert.

Inhalte

Im Tanz für Senioren werden speziell entwickelte Tänze mit Teilnehmenden ab 50 Plus einstudiert. Die Belastungsintensität wird dabei dem Leistungsstand der Zielgruppe angepasst. Nebst der sozialen Komponente fördert regelmässiges Tanzen das Körperbewusstsein, die Koordination, die Beweglichkeit und die Kondition.

Zielgruppe

Personen ab 50 Plus, die kein starken körperlichen Einschränkungen oder Beschwerden haben und sich gerne in einer Gruppe zu Musik bewegen.

Weitere Kursbezeichnungen

Dance for Goldenagers, Dancefit Plus, Everdance®, Tanzen Dritter Frühling etc.