

# Kursprogramm

[www.balance-tanzstudio.ch](http://www.balance-tanzstudio.ch)

April 2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:30 - 09:45 YOGA <i>Madlaina</i>		08.45 - 09:15 ZUMBA® 09:15 - 09:45 Pilates <i>Edith</i> 👁		09:00 - 09:30 ZUMBA® 09:30 - 10:00 Pilates 👁 <i>Edith</i>	
	12:15 - 13:15 Rücken plus Pilates <i>Edith</i>	10:00 - 11:00 Pilates <i>Edith</i>		10:00 - 11:00 Pilates 👁 <i>Edith</i>	11:30 - 12:30 Spitzentanz ab 12 J. <i>Anna</i>
16:00 - 17:00 <b>NEU:</b> Kinderjazz 6-7 J. <i>Josca</i>	16:15 - 17:05 Kindertanz 5-6 J. <i>Edith</i>	<b>NEU:</b> 16:15 - 17:05 Ballett 6-7 J. <i>Marula</i>	15:45 - 16:45 Ballett 7-9 J. <i>Julia</i>	14:45 - 15:35 Kindertanz 4-5 J. <i>Edith</i>	
17:00 - 18.00 Jazz Dance Teenies <i>Josca</i>	17:15 - 18:15 Kinderjazz 8-9 J. <i>Edith</i>	17:15 - 18:15 Hip Hop 10-12 J. <i>Nadine</i>	16:45 - 17:45 Ballett 9-11 J. <i>Julia</i>	<b>NEU:</b> 15:45 - 16:45 Kinderjazz 9-11 J. <i>Edith</i>	
18:05 - 19:00 ZUMBA® Fitness <i>Patrick</i>	18:15 - 19:15 Kinderjazz 11-13 J. <i>Edith</i>	18:15 - 19:15 Hip Hop Teenies <i>Nadine</i>	17:45 - 19:00 Ballett 11-13 J. <i>Julia</i>	<b>NEU:</b> 16:45 - 17:45 Hip Hop boys & girls 8-11 J. <i>Boris + Erik</i>	
19:05 - 20:00 ZUMBA® Fitness <i>Patrick</i>	<b>NEU:</b> 19:15 - 20:15 Jumping Fitness Trampolin <i>Michèle</i>	19:15 - 20:15 Ballett <b>M</b> <i>Marula</i>	19:00 - 20:00 Rücken & FlowTonic Pilates <i>Edith</i>	17:45 - 18:45 Hip Hop boys & girls 12-14 J. <i>Boris + Erik</i>	
	<b>NEU:</b> 20:15 - 21:15 Jumping Fitness Trampolin <i>Michèle</i>	20:15 - 21:15 ModernJazz <b>M</b> <i>Marula</i>	20:00 - 21:00 Pilates <i>Edith</i>	18:45 - 20:15 Hip Hop Showgruppe	

**Kindertanz (ab 4 Jahren)** Welches Kind liebt es nicht, sich zu verwandeln und wie ein Schmetterling mit ausgebreiteten Flügeln loszufliegen? Die Kinder haben im Kindertanz die Möglichkeit ihren Fantasien und dem ungebrochenen Bewegungsdrang freien Lauf zu lassen. Mit spielerischen Elementen wird es an den klassischen und modernen Tanz herangeführt. Ebenso lernt es Körperwahrnehmung und -beherrschung kennen und die Konzentrationsfähigkeit und Sozialkompetenzen werden gefördert.

**Kinderjazz (ab 6 Jahren)** Über die Bühne fegen wie Madonna, sich anschleichen wie die geschmeidigen Katzen aus dem Musical „Cats“, tanzen wie in den Videoclips von MTV ... das alles ist Jazztanz! Jazztanz macht Spass, da bleibt niemand ruhig sitzen. Zu flippiger Musik lernst du die Isolationstechnik und verschiedene Schrittkombinationen kennen. Es wird die Freude an der Bewegung, die Körperwahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit gefördert. Das Ziel am Ende eines jeden Quartals ist es: eine trendige Choreografie zu tanzen! Gerne darfst du auch deine Lieblingshits mitbringen.

**Ballett (ab 6 Jahren, Jug., Erw.)** Der Klassische Tanz ist die ideale Basis für jede Art von Tanz und auch für andere Sportarten! Den Kindern werden die Grundkenntnisse der Ballett-Technik vermittelt. Körperhaltung und -wahrnehmung werden verbessert. Eine stabile Körpermitte geben Freiraum für fließende und anmutige Bewegungen. Bist du bereits Erwachsener und darfstest als Kind kein Ballettunterricht nehmen oder hättest du gerne Ballett getanzt? Es ist nie zu spät, um damit zu beginnen! Ballett fördert die Konzentrationsfähigkeit, Kraft und Ausdauer und du wirst beweglicher. Probiere es aus, du wirst begeistert sein!

**Jazz Dance / ModernJazz (ab 11 Jahren, Jug.)** Im Jazz Dance kommen Elemente aus dem Ballett ebenso zum Zug, wie funky und jazzige Show-Elemente. Das Erlernen der spezifischen Isolationstechnik und die exakte Körperarbeit sind von grosser Wichtigkeit. Ob Funky Jazz, Lyrical Jazz, ModernJazz, MTV-Dance oder auch mal Hip Hop, im Jazz Dance werden alle Stilrichtungen ausprobiert und je nach Musikwahl in die Choreografie eingebaut. Im ModernJazz wird auch viel am und mit dem Boden gearbeitet. Rollen, drehen, fallen sind wichtige Elemente. Du erlernst die Release-Technik und kannst den Bewegungen deine eigene Note verpassen. Du wirst begeistert sein! Tanzen ist befreiend und fördert die Lebensenergie.

**Hip Hop (ab 8 J., Jug.)** Hip Hop hat einen eigenen Groove! Lass dich durch die groovige, funky Hip Hop Musik mitreisen und coole Tanzschritte lernen. Hip Hop fördert Rhythmusgefühl, Ausdauer, Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit. Das körperliche Training sowie Stretching kommen nicht zu kurz. Du kannst mit viel Power und Freude deine eigene Bewegungssprache entwickeln. LOVE, PEACE, UNITY and HAVING FUN!

**ZUMBA® Fitness** ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Training, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt - ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System! In diesem Workout-Format sind schnelle und langsame Rhythmen auf der Basis eines Intermittent-Trainings aufgebaut, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau sowie Muskeldefinition und Konditionsverbesserung zu erreichen. Für ZUMBA® Fitness muss man nicht tanzen können. ZUMBA® macht Spass und ist gut fürs Selbstvertrauen. IT IS FUN AND EASY TO DO!

**Rücken plus FlowTonic®** Eine Rückenstunde der besonderen Art: Rückenschule vereint mit den FlowTonic® Pads und anderen Hilfsmitteln. Neben dem Training für unsere globalen, bewegenden Muskeln in Form von üblichen Krafttrainingsformen wissen wir heute, dass ein uns stabilisierendes Muskelsystem von enormer Wichtigkeit für das Gesunderhalten unseres Rückens zur Entlastung vieler Alltagssituationen ist.

**Pilates** nach Joseph Pilates ist dank den genauen Bewegungsanleitungen und den Schwierigkeitsvarianten, sowohl für sportliche wie auch für untrainierte Leute geeignet! In diesem Kurs trainieren Anfängerinnen und Fortgeschrittene miteinander. Der Blick ist auf die Verbesserung der Körperwahrnehmung, die Kräftigung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur, die Körperhaltung sowie die Atmung gerichtet. Beckenboden, Bauch und Rücken werden zu einem Kraftzentrum (Powerhouse) aufgebaut. Durch die Mobilisation der Wirbelsäule und Kräftigung der Rumpfmuskulatur werden Rückenschmerzen vorgebeugt. Du findest deine innere Balance.

**YOGA** führt mit einfachen Atemübungen und Asanas zu Wohlbefinden und machen es so beliebt. Was die dynamischen Körper- und Energieübungen zu leisten vermögen, kann man immer wieder selbst erfahren. Nacken- und Rückenbeschwerden werden gemildert oder verschwinden gänzlich, der Körper wird in psychische Ruhe und Entspannung geführt, die die Voraussetzung für innere Gelassenheit bilden.

**Jumping Fitness** ist ein dynamisches Fitnesstraining auf einem speziell dafür entwickelten Trampolin. Durch den federnden Untergrund ist es gelenkschonend und auch für Untrainierte geeignet. Im Vergleich zum Joggen ist der Trainingseffekt 68% höher. Du trainierst vor allem Ausdauer, Kraft, Balance und Beweglichkeit und es ist zusätzlich ein effektives Faszientraining. Probiere es aus!

## Preise

Kinder Fr. 175.-/Quartal/Lektion à 50-60 Min.  
Kinder Fr. 200.-/Quartal/Lektion à 75 Min.  
Erwachsene Fr. 195.-/Quartal/Lektion à 60 Min.  
Erwachsene Fr. 225.-/Quartal/Lektion à 75 Min.

Schüler + Studenten ab 16 J.: 10% Vergünstigung  
2. Familien-Mitglied: 10% Vergünstigung  
3. Familien-Mitglied: 15% Vergünstigung  
2 Kurse pro Person/Quartal: 40% Vergünstigung auf Kurs 2

## Preise Kinderhort

1. Kind Fr. 5.-  
2. Kind Fr. 4.-  
3. Kind Fr. 3.-

## SWICA anerkannt

Das **BALANCE** ist von der Krankenkasse SWICA für alle Tanz- und Bewegungskurse anerkannt. Einfach Rechnungskopie einsenden.

## Qualitop anerkannt

**Edith Ammann** ist für Fitness- und Rückengymnastikkurse (Pilates, Rücken plus FlowTonic® und ZUMBA®, Rückenschule) Qualitop anerkannt. TeilnehmerInnen dieser Kurse können bei entsprechender Zusatzversicherung über die Krankenkasse abrechnen.