

Kursprogramm

www.balance-tanzstudio.ch

Aug. 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:30 - 09:45 YOGA <i>Bettina</i>	09:00 - 10:00 NEU: NATURAL DANCE <i>Sonja</i>	08:45 - 09:15 ZUMBA® 09:15 - 09:45 Pilates <i>Edith</i> 👁		08:45 - 09:15 ZUMBA® 09:15 - 09:45 Pilates <i>Edith</i> 👁	09:30 - 10:30 NEU: NATURAL MIND <i>Sonja</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>	11:00 - 12:00 Ballett/Spitzentanz <i>Anna</i>
16:15 - 17.15 Kinderjazz 7-8 J.	16:15 - 17:05 Kindertanz 5-6 J. <i>Edith</i>		15:50 - 16:40 Kinderballett 6-7 J. <i>Anna</i>	15:15 - 16:05 Kindertanz 4-5 J. <i>Edith</i>	
17:15 - 18.15 Kinderjazz 8-10 J.	17:15 - 18.15 Jazz 10-13 J. <i>Edith</i>	17:15 - 18:15 Kinderballett 9-10 J. <i>Marula</i>	16:45 - 17:45 Kinderballett 8-9 J. <i>Anna</i>	16:15 - 17:15 Jazz 11-13 J. <i>Edith</i>	
18:15 - 19.10 ZUMBA® Fitness <i>Patrick</i>	18:15 - 19:15 Jazz Jug. <i>Michèle</i>	18:15 - 19:15 Hip Hop 10-13 J. <i>Nadine</i>	17:45 - 19:00 Ballett 10-13. J. <i>Anna</i>	17:15 - 18:15 Hip Hop boys 9-11 J. <i>Boris / Maurice</i>	
19:15 - 20:10 ZUMBA® Fitness <i>Patrick</i>	19:15 - 20:15 Jumping Fitness & Pilates <i>Michèle</i>	19:15 - 20:15 Ballett M-F <i>Marula</i>	19.00 - 20.00 FlowTonic & Pilates <i>Michèle / Edith</i>	18:15 - 19:15 Hip Hop Jug. <i>Boris / Maurice</i>	
20:15 - 21:15 Jazz Jug. <i>Janina</i>	20:15 - 21:15 Jazz Erw. <i>Michèle</i>	20:15 - 21:15 ModernJazz M-F <i>Marula</i>	20:00 - 21:00 Pilates <i>Michèle / Edith</i>	19:15 - 20:15 Hip Hop Showgruppe	

Kindertanz (ab 4 Jahren) 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 Michael Jackson, sich anschleichen wie die geschmeidigen Katzen aus dem Musical „Cats«, tanzen wie die Tänzer in den Musikvideos, das alles ist Jazztanz! Zu flippiger Musik lernst du die Isolationstechnik und verschiedene Schrittkombinationen kennen. Es wird die Freude an der Bewegung, die Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Konzentrationsfähigkeit gefördert.

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. Ballett fördert die Konzentrationsfähigkeit, Kraft und Ausdauer und du wirst viel beweglicher.

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 oder MTV-Dance, im Jazz Dance werden alle Stilrichtungen ausprobiert und je nach Musikwahl in die Choreografie eingebaut. Im ModernJazz wird auch viel mit dem Boden gearbeitet. Rollen, drehen, fallen sind wichtige Elemente. Du erlernst die Release-Technik und kannst den Bewegungen deine eigene Note verpassen.

Hip Hop (ab 9 J., Jug.) Hip Hop hat seinen 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!

FlowTonic® & Pilates Eine Stunde der besonderen Art: Pilates 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. 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, was die Voraussetzung für innere Gelassenheit bildet.

Jumping Fitness & Pilates 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 Fasziatraining. Ein Trend, der mehr ist als nur ein Trend!

Natural Dance Unterschiedliche Musikstile formen die Bewegungen mit. Es werden Bewegungselemente aus östlichen und westlichen Bewegungsarten aneinandergereiht. Dies ermöglicht ein natürliches und dem Körper entsprechend bewusstes Bewegen. Positive Nebenerscheinungen wie mehr Kraft, Energie, Freude und Leichtigkeit können auftreten.

Natural Mind mit Körper-, Atem- und Entspannungsübungen können wir die Gesundheit verbessern und die Gedankenkraft positiv beeinflussen. Innere Stärke, Leichtigkeit, Freude und Ruhe können sich einstellen.

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, FlowTonic® & Pilates, ZUMBA® & Pilates und Rücken plus Pilates) Qualitop anerkannt. TeilnehmerInnen dieser Kurse können bei entsprechender Zusatzversicherung über die Krankenkasse abrechnen.