



STUNDENPLAN 2023 / 2024

Uhr	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	
10:00	Dance Fitness für Senioren U 65 - Old but Gold Michaela Bertmann 10:00-10:45 Uhr (45 Min.)				
10:15					
10:30					
10:45 - 14:30	ZUR ZEIT KEINE KURSE	ZUR ZEIT KEINE KURSE		ZUR ZEIT KEINE KURSE	
14:45			Tänzerische Früherziehung 5-7 Jahre -Primary Tanja Baumgart 14:30-15.15 Uhr (45 Min.)	Tänzerische Früherziehung 7-8 Jahre -Amandas Petra Oldhues 14:45-15:45 Uhr (60 Min.)	
15:00	Start: 26.8.24 Kindertanz 3-6 Jahre -Funnys Michaela Bertmann 15:00-15:45 Uhr (45 Min.)	Tänzerische Früherziehung 8-10 Jahre - Stellas Petra Oldhues 15:00-16:00 Uhr (60 Min.)			Tänzerische Früherziehung 5-9 Jahre -Minis Tanja Baumgart 15:15-16:00 Uhr (45 Min.)
15:15			Tänzerische Früherziehung 4-5 Jahre -Piccolinas Petra Oldhues 15:45-16:45 (60 Min.)		
15:30					
15:45					
16:00	Kindertanz 3-6 Jahre -Fun Kids Michaela Bertmann 16:00-16:45 Uhr (45 Min.)		Ballett 10-12 Jahre -Flotzirkus Tanja Baumgart 16:00-17:00 (60 Min.)	Tänzerische Früherziehung 5-6 Jahre -Bellas Petra Oldhues 17:00-18:00 (60 Min.)	
16:15					
16:30					
16:45					
17:00	Start: 26.8.24 Kindertanz 6-9 Jahre -Have Fun Michaela Bertmann 17:00-18:00 Uhr (60 Min.)	Jazz, Modern, Showdance 08-12 Jahre-Dancing Stars Daniela Vogel 17:00-18:00 (60 Min.)	Ballett ab 8 Jahre -Garmondos Petra Oldhues 16:30-17:45 Uhr (75 Min.)	Tänzerische Früherziehung 5-6 Jahre -Bellas Petra Oldhues 17:00-18:00 (60 Min.)	
17:15					
17:30					
17:45					
18:00			Ballett/ Modern 14-18 Jahre -Blizzards Tanja Baumgart 18:00-19:00 (60 Min.)		
18:15	Salsa - Paartanz Jugendl./Erw. - Salsa Fun Michaela Bertmann 18:15-19:00 (45 Min.)	Jazz, Modern, Showdance 11-15 Jahre - Delightful Daniela Vogel 18:00-19:00 (60 Min.)		Ballett für Anfänger Jugendl./Erw. - Adageo Olga Fournatova 18:45-19:30 (45 Min.)	Jazzdance/ Modern Jugendl./Erw. - Diversity Dancers Tanja Baumgart 19:00-20:00 (60 Min.)
18:30					
18:45				Steppen für Anfänger Jugendl./Erw. - Let´s start Britta Remke 18:45-19:45 (60 Min)	
19:00					
19:15		Fitness Jugendl./Erw. - Just do it! Daniela Vogel 19:00-20:00 (60 Min.)	Ballett inkl. Spitzentanz Jugendl./Erw. - Eleganza Olga Fournatova 19:30-21.00 Uhr (90 Min.)	Steppen Jugendl./Erw. - Whatt!? Britta Remke 19:45-20:45 Uhr (60 Min)	
19:30					
19:45					
20:00					
20:15					
20:30	Jazz, Modern, Showdance Jugendl./Erw. - Charismatics Daniela Vogel 20:00-21.30 Uhr (90 Min.)				
20:45					
21:00					
21:15					

Kursinhalte

Tanzen ist für jedes Alter geeignet und ein gutes Training für Körper und Geist. Die Körperhaltung wird verbessert und das Bewusstsein in für den eigenen Körper angeregt. Auch Koordination, Beweglichkeit und Musikalität werden gefördert. Tanz ist eine Form des kreativen Selbstausdrucks und eine künstlerische Form der Kommunikation. Tanzen ist ein Gefühl, eine Leidenschaft und führt zum glücklich sein.

Unsere Ballettgruppen

Ballett - Adageo: Auch Erwachsene ohne oder mit leichten Vorkenntnissen können die Kunst des Balletts erlernen und schon nach kurzer Zeit Fortschritte an sich beobachten, ein besseres Gefühl für Körper und Rhythmus entwickeln, sowie Koordination und Beweglichkeit steigern.

Ballett - Balletstars: Grundbegriffe des klassischen Balletts werden nahe gebracht, Übungen an der Stange und in der Raummitte, sowie Dehnungs- und Kräftigungsübungen bilden die Unterrichtsstunde. Fröhlich ab 12 Jahren dürfen eifrige Elven dann auf die Spitze, denn der Körper muss für diese Aufgabe erst sorgfältig vorbereitet werden.

Ballett - Eleganza: Für fortgeschrittene Tänzer/innen. Klassische Ballettübungen, zudem wird auch auf der Spitze trainiert.

Ballett - Flotzirkus: Unterricht nach der Waganova Methode; Ballettübungen an der Stange zum Erlernen der Technik, Übungen im Raum, kleine Sprünge und Kombinationen. Auf dem Boden wird die Haltung und Dehnung verbessert. Die erlernten Techniken werden in Choreographien umgesetzt.

Ballett - Flowers: Unterricht nach der Waganova Methode. Mit Technikübungen an der Stange, Tanz durch den Raum und Übungen am Boden wird die Haltung und Dehnung verbessert. Das Erlernen von Choreographien (auch moderne Choreographien und europäische Folklore) bildet den Höhepunkt des Unterrichts. Hier beginnt auch das Training auf Spitzenschuhen.

Ballett/Modern - Blizzards: Unterricht nach der Waganova Methode. Mit Technikübungen an der Stange, Tanz durch den Raum und Übungen am Boden wird die Haltung und Dehnung verbessert. Das Erlernen von Choreographien (auch moderne Choreographien und europäische Folklore) bildet den Höhepunkt des Unterrichts. Das Spitzenschuhtraining wird fortgesetzt.

Unsere Kindertanzgruppen und tänzerische Früherziehung

Kindertanz - Fun Kids/Funnys: Dein Kind hat Spaß an der Bewegung zur Musik, dann ist es hier genau richtig. Mit Tanzelementen und Musik aus Ballett, HipHop, Modern Dance und Kindermusik feiern wir den Spaß an der Bewegung. Kleine Choreografien werden mit der Zeit erlernt und auch die Musik aus aller Welt spielerisch und tänzerisch näher gebracht. Zwischenmorgens gibt es immer Pausen für freie Tänze und tänzerische Toben.

Kindertanz - Have Fun: Auch hier steht der Spaß an der Bewegung zur Musik im Vordergrund. Mit Tanzelementen und Musik aus Ballett, HipHop, Modern Dance und Kindermusik feiern wir den Spaß an der Bewegung. Die Grundlagen der verschiedenen Tanzarten werden vermittelt und die Musik spielerisch und tänzerisch näher gebracht. Verschiedene Choreographien werden erlernt.

Kindertheater - Garmondos: Von der Improvisation zur Szene, Theaterpädagogische warm ups, mit und ohne Text werden Szenen realisiert, Musik ist dabei ein wichtiges Medium.

Tänzerische Früherziehung - Amandas: Zu klassischer Musik werden Ballettanteile vermittelt, Rhythmen quergeburt von Tango über Rock Pop bis Westermusik und Musiktheater werden näher gebracht.

Tänzerische Früherziehung - Stellas: Tanz wird als Ausdrucksmedium nahe gebracht, bunter Musikmix mit Schwerpunkt klassischer Musik, Musiktheater.

Tänzerische Früherziehung - Piccolinas: Wir tanzen zu volkstümlicher und klassischer Musik. Spielerisch und kindgerecht wird Dein Kind auf dem Weg zum Tanz begleitet, Klanggeschichten werden eingesetzt.

Tänzerische Früherziehung - Bellas: Auf- und Ausbau der ersten tänzerischen Erfahrungen.

Tänzerische Früherziehung - Primary: Raumerfahrung (vom Kreis zur Diagonale), erste Elemente aus dem klassischen Ballett. Übungen in der Mitte zum Erlernen der eigenen Balance. Bewegungselemente wie springen, schleichen, drehen zu klassischer Musik und Bewegungsmusik für Kinder.

Tänzerische Früherziehung - Minis: Unterricht nach der Waganova Methode; Ballettübungen in der Mitte zur Stärkung der Balance, danach Übungen im Raum. Übungen auf dem Boden verbessern die Beweglichkeit. Im letzten Teil des Unterrichts werden Choreographien erarbeitet.

Unsere Jazz / Modern Gruppen

Jazz, Modern, Showdance- Charismatics: Zum Unterricht gehören Warm up, Technikübungen, wie Isolation, Koordination, Drehungen, Sprünge, Stretching, Übungen für die Muskulatur und Körperhaltung, verschiedene Kombinationen durch den Raum, sowie das Erlernen von Choreographien. Niveau: Fortgeschritten

Jazz, Modern, Showdance- Dancing Stars: Dieser Kurs ist für Kinder geeignet, die Lust haben sich zur Musik zu bewegen. Es werden Grundlagen aus Jazz, Modern und Showdance vermittelt. Die Kinder entwickeln hier ein Gefühl für Musik, Raum und ihren Körper und werden in den Bereichen Balance, Kraft, Koordination, Motorik, selbstbewusstsein und Kreativität gefördert.

Jazz, Modern, Showdance- Delightful: Hier sind tanzbegeisterte Kinder und Teens richtig, die Lust haben viel Teamgeist an Choreographien aus unterschiedlichen Tanzstilen zu arbeiten und dabei eine Förderung in den Bereichen Haltung, Gelenkigkeit, Koordination, Kondition, Motorik, Kreativität und Musikgefühl zu erfahren.

Jazzdance/Modern - Diversity Dancers: Ballettworkout zur Verbesserung der Haltung und Beweglichkeit. Elemente aus Jazz Dance und Modern Dance. Floor Barre, eine Mischung aus Ballett, Pilates und Yoga, stärkt und strafft den Körper, dehnt ihn und verbessert so die Haltung und Flexibilität bis ins hohe Alter. Erlernen kleiner Schrittkombinationen.

Unsere weiteren Tanzgruppen / Tanzarten

Salsa - Salsa Fun: Endlich kommt Salsa nach Coesfeld! Zu lateinamerikanischen Rhythmen werden die Grundlagen des lebhaften Paartanzes vermittelt. Ihr erlernt Schritte, Drehungen und Tanztechniken, um sicher auf der Tanzfläche zu agieren und den Spaß an Salsa zu erleben. Zudem gehen wir auf Musikalität, Körperhaltung und das Rhythmusgefühl ein. Niveau: Anfänger mit Vorkenntnissen.

Steppen - Let´s Start: Die Grundlagen des Steppens werden erlernt. Niveau: Anfänger.

Steppen - Whatt!?: Schrittombinationen werden erlernt und die Technik verbessert. Niveau: Mittelstufe

Unsere Fitnessgruppen

Fitness - Just do it: In einem abwechslungsreichen Ganzkörpertraining werden verschiedene Muskelgruppen aktiviert und Ausdauer und Kraft zur Musik trainiert. Ohne aufbauende Choreographien, daher ist ein Einstieg jederzeit möglich. Für jedes Fitnessniveau geeignet.

Dance Fitness - Old but gold: Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur mit Elementen aus Tanz, Fitness, Pilates und Yoga. Das Training steigert Deine Ausdauer und umfasst Übungen zur Mobilisierung, Koordination, Kraftübungen und Stretching in langsamer und bewusster Ausführung zu peppigen und munter machenden Beats. Wir trainieren angepasst zum fortgeschrittenen Alter, Einstieg jederzeit möglich.