

Kursangebot für Erwachsene

Barre workout



Donnerstags von 19.30 - 20.30 Uhr

Das Barre Workout ist ein schweißtreibendes Training an der Ballettstange.

Es kombiniert Elemente aus Pilates, Tanz und Faszientraining.

Damit erzielen wir eine gesunde Körperrichtung, erhöhen die Leistungsfähigkeit gerade auch der Tiefenmuskulatur, unserer Bänder und des Bindegewebes.

Dieses innovative Training richtet sich an alle, die auf eine gesunde Weise Koordination, Ausdauer & Beweglichkeit ihres Körpers verbessern möchten und macht einfach gute Laune!

ZUMBA

Samstags von 13.00 - 14.00 Uhr



Das Zumba-Konzept ist eine einzigartige Form, die Aerobic mit überwiegend lateinamerikanischen Tänzen kombiniert. Da dem Fluss der Musik gefolgt wird, handelt es sich bei Zumba eher um sportliches Tanzen als um getaktete Übungen. Zumba ist für jeden geeignet, Vorerfahrung ist nicht notwendig. Genießen Sie die außergewöhnliche Sporterfahrung um eine Auszeit vom Alltag zu nehmen und sich nach persönlichen Möglichkeiten auszupeinern.



Dance-Mix-Fit

Montags von 18:15 - 19:15 Uhr

DANCE-MIX-FIT

hier werden unterschiedliche Schrittkombinationen und Tanzstile vereint. Rundum wird den Teilnehmern dadurch Tanz, Fitness und die gemeinsame Freude an der Bewegung vermittelt.



MODERN DANCE

Dienstags von 18.45 - 19.45 Uhr

Modern Dance ist aus der Auflehnung gegen das klassische Ballett entstanden.

Der moderne Tanz stellt ein aufregendes und vielseitiges Bewegungsvokabular dar, geprägt durch einfühlsame Bewegungen entwickelt sich eine tänzerisch expressive Freiheit.

Ballett

Dienstags von 20.00 - 21.00 Uhr

Das klassische Ballett bildet die Basis vieler Tanzformen.



Bei der Körperschulung wird besonderen Wert auf die Genauigkeit der Ausführung der Übungen gelegt und somit eine körperbewusste Technik vermittelt.

Doch nicht nur die Technik steht im Vordergrund, die Freude am Tanz und der Musik kommt bei den Übungen an der Stange, über die Diagonalen und in der Mitte nicht zu kurz.

Der Einstieg in laufende Kurse ist nach Rücksprache jederzeit möglich, kommen Sie zu einer kostenlosen Probestunde - wir freuen uns auf Sie!

**Anmeldung unter 0176 - 658 010 15 oder
kontakt@tanzatelier-heiligenhaus.de**