

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.

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 Englischwalzer, Wiener Walzer, Quickstep, Foxtrott, Slowfox, Tango, Rumba, Samba, Cha Cha Cha, 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

Lateintänze (Rumba, Samba, Paso Doble, Cha Cha Cha, Jive), Standardtänze (Englischwalzer, Quickstep, Slowfox, Tango, Wiener Walzer) Foxtrott, Discofox, Salsa, Rock'n'Roll, Boogie Woogie, etc.

Solotanz

Kurzbeschreibung

Unter Solotanz werden alle Tanzstile gefasst, die nicht mit einem Partner, sondern alleine ausgeführt werden. Von Ballett bis Ausdruckstanz – die verschiedenen Stile im Solotanz ermöglichen es den Teilnehmenden sich zu zeigen, Emotionen auszudrücken, in eine Rolle schlüpfen und die Welt aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

Inhalte

Tanzen trainiert den Körper auf vielfältige Weise. Kinder, Jugendliche, Erwachsene sowie Senioren profitieren gleichermassen von den positiven Effekten auf die Gesundheit. Nebst der sozialen Komponente fördert regelmässiges Tanzen das Körperbewusstsein, die Koordination, die Beweglichkeit und die Kondition.

Zielgruppe

Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren

Weitere Kursbezeichnungen

Ballett, Modern Dance, Jazztanz, Contemporary, Urbane Tänze wie HipHop, Breakdance, Ragga, etc., Line Dance, Tanz für Senioren, Orientalischer Tanz, Flamenco, Step Tanz, Freier Tanz und andere