

Für Kinder und Jugendliche

3 bis 5 Jahre

Kreativer Kindertanz:

Mit Spaß und Fantasie erkunden wir unsere Bewegungssprache, (er-) finden Geschichten, in denen wir uns in Zauberwelten begeben und selbst in Wunderwesen verwandeln. In diesen Rhythmus- und Bewegungseinheiten werden erste Grundsteine für Tanzchoreografien gelegt. Durch Tanz im Kindesalter werden Motorik und Sensorik geschult und die Basis für ein gesundes Körperbewusstsein gelegt.

Ab 16.02.: Mittwochs, 15:00 – 15:45 Uhr, Familienbildungsstätte Anna Roles Lichtenbusch

Ab 03.03.: Donnerstags, 15:00 – 15:55 Uhr, Soziokulturelles Zentrum Klösterchen Herzogenrath

Freitags, 15:00 bis 15:45 Uhr, Treffpunkt Luise

6 bis 10 Jahre

Kreativer Kindertanz/ Ballett/ Zeitgenössischer Tanz

Altersgerecht werden Impulse aus der Tanzimprovisation, aus Klassischem Ballett und Zeitgenössischem Tanz miteinander verbunden – die Freude an Bewegung steht hier an oberster Stelle. Sich gemeinsam mit Gleichaltrigen bewegen, Choreografien lernen und die eigenen kreativen Ideen miteinbringen zu dürfen sorgt für die Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins.

Dienstags, 17:00 – 18:00 Uhr, Neptun Tanzkompanie (SV Neptun, Ulla-Klinger-Halle)

Ab 16.02.: Mittwochs, 16:00 – 17:45 Uhr, Familienbildungsstätte Anna Roles Lichtenbusch

Ab 03.03.: Donnerstags, 16:00 – 17:00 Uhr, Soziokulturelles Zentrum Klösterchen Herzogenrath

Freitags, 16:00 – 17:00 Uhr, Treffpunkt Luise

11 bis 15 Jahre – Neptun Tanzkompanie

Zeitgenössischer Tanz und Ballett

Im wöchentlichen Tanzunterricht werden Elemente aus dem Klassischen Ballett und dem Zeitgenössischen Tanz vermittelt. Neben dem Training, arbeiten wir auch Projektbezogen und gestalten gemeinsam Auftritte. Dem Alter entsprechend werden hier die Choreographien komplexer und künstlerisch anspruchsvoller.

Dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr

Für Erwachsene

Ballett für Körper und Geist ab 11.02.22

Freitags, 17:15 – 18:30 Uhr (9 Termine = 81 Euro)

<https://www.treffpunkt-luise.de/programm/entspannung-balance/kurs/Ballett-fuer-Koerper-und-Geist/221F010201>

Im Rahmen der Technik und Ästhetik des Klassischen Balletts wird ein gesundes Körperbewusstsein geschult und Flexibilität, Mobilität, Kraft und Ausdauer sanft trainiert. Der Fokus liegt hier darauf, Körper, Geist und Seele etwas Gutes zu tun. Dabei unterstützen die Unterrichtsstruktur und die Klassische Musik. Die Teilnahme ist mit und ohne Vorkenntnisse möglich.

Zeitgenössischer Tanz ab 11./ 12.01.22

Dienstags, 19:45 – 21:15 Uhr (derzeit ausgebucht)

NOCH 2 PLÄTZE FREI

Mittwochs, 19:20 – 20:50 Uhr, (14 Termine = 140 Euro)

<https://www.treffpunkt-luise.de/programm/fitness-gesundheit/kurs/Zeitgenoessischer-Tanz-fuer-Erwachsene/221F500102>

Workshoptermine:

29.01.22 Ballett-Einsteigerworkshop (Treffpunkt Luise)

Klassisches Ballett ist sicher eine der höchsten Künste – wunderschöne Eleganz, federleicht-scheinende Bewegungsabfolgen, die Harmonie mit klassischer Musik und eine sehr anspruchsvolle Tanztechnik. Der Einstieg im Kindesalter lohnt sich, denn Klassisches Ballett fördert unter anderem eine gesunde Motorik, Musikalität und Präsenz. Doch auch im Erwachsenenalter ist es möglich mit Ballett anzufangen und sich damit selbst etwas Gutes zu tun. Dieser Workshop bietet eine Möglichkeit auch ohne vorherige Tanzerfahrung einen Einstieg zu finden. Das Grundfundament der klassischen Tanztechnik wird erklärt, es gibt Raum für Fragen und eine gute Vorbereitung wird geboten, um anschließend am regelmäßigen Ballettunterricht teilzunehmen.

<https://www.treffpunkt-luise.de/programm/workshops/kurs/Ballett-Einsteigerworkshop/221F020101>

Samstag, 29.01.22, 10:30 – 12:30 Uhr, 20 Euro

26.02.22 Zeitgenössischer Tanz und Körperwahrnehmung (Treffpunkt Luise)

Auf der Basis von international gängigen Tanztechniken wie Release Technique, Counter



Technique und Improvisationen vermittelt Maria Schneiders Tanzsequenzen, mit einem großen Schwerpunkt auf Körperwahrnehmung/ Somatics: Dabei steht nicht nur die Ausführung der Form im Vordergrund, sondern das Gefühl und das persönliche Empfinden des Teilnehmenden. Durch diese Herangehensweise entsteht Raum für individuelles Entdecken und authentische Tanzkunst.

<https://www.treffpunkt-luise.de/programm/workshops/kurs/Zeitgenoessischer-Tanz-und-Koerperwahrnehmung-Workshop/221F550201>

Samstag, 26.02.22 (Karnevalssamstag), 10:30 – 13:30 Uhr, 30 Euro

02.04.22 Zeitgenössischer Tanz: Release Technik (Tanzstudio Jülich)

Release Technique ist ein Ansatz im Zeitgenössischen Tanz, bei dem Atmung, Schwung und die Nutzung von Schwerkraft im Vordergrund stehen. Wir erforschen das Wechselspiel zwischen An- und Entspannung, Balance und Off-Balance um zu fliegen, fallen und zu gleiten.

Infos & Anmeldung über info@tanzstudio-juelich.de

Samstag, 02.04.22, 10:00 – 13:00 Uhr, Tanzstudio Jülich Nina Romm, 30 Euro

09.04.22 Vinyasa Yoga meets Contemporary Dance – mit Linda Dieck (Yoga Individual)

Ein Workshop von Linda von YogaIndividual (Vinyasa Yoga) und Maria Schneiders (Contemporary Dance). Wir starten mit einer tänzerisch kreativen Aufwärm-Sequenz des Vinyasa Yoga und erkunden dann - noch tänzerischer, freier, kreativer - den Raum des Contemporary Dance - auch mal abseits deiner Matte. Du musst in keiner der beiden Richtungen Meister sein um hier deinen Flow zu finden...wir werden atmen, bewegen, ausprobieren und Spaß haben, natürlich wie immer zu passender Musik. Abgerundet wird deine dreistündige "Tanz- und Yoga-Zeit" mit einer entspannenden Sequenz zum Dehnen und Erholen.

Infos & Anmeldung über info@yogaindividual.com

Samstag, 09.04.22, 17:00 – 20:00 Uhr, Yoga Individual, 49 Euro

23.04.22 Zeitgenössischer Tanz und Körperwahrnehmung (Treffpunkt Luise)

<https://www.treffpunkt-luise.de/programm/workshops/kurs/Zeitgenoessischer-Tanz-und-Koerperwahrnehmung-Workshop/221F550401>

Samstag, 23.04.22, 10:30 – 13:30 Uhr, 30 Euro

21.05.22 Vinyasa Yoga meets Contemporary Dance – mit Linda Dieck (Treffpunkt Luise)

Infos & Anmeldung über treffpunkt-luise@luisenhospital.de

Samstag, 21.05.22, 10:30 – 13:30 Uhr, Treffpunkt Luise, 49 Euro

Maria Schneiders – Ma°Vida – Tanz | Yoga | Somatics

