




Welcher Kurs passt zu mir?

| KURSART | BESCHREIBUNG |
|---|---|
| <div style="text-align: center;">  <p>STANDARD/LATEIN</p> <p><u>Ansprechpartner:</u> Romano und Katharina 0176/20335796 info@tanzstudio-ritmo.de</p> </div> | <p>In den Standard / Latein – Kursen werden die klassischen Gesellschaftstänze wie z.B. Cha Cha Cha, Rumba, Jive, Wiener Walzer, Tango, Discofox... erlernt. Die Kurse sind unterteilt in Jugend – und Erwachsenenurse. Die Kursniveaus bauen aufeinander auf, der Einstieg in einen laufenden Kurs ist hier nicht möglich!</p> <p><u>Niveaus:</u> Crash-Kurs / Anfänger (keine Kenntnisse) → Fortgeschritten → Bronze → Silber → Gold → Jugendclub / Tanzkreis</p> <p><u>Extrakurse:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Privatstunden / Hochzeitskurse : individuell abgestimmter Kursinhalt – Discofox – Kurs : Für alle, die von Discofox nicht genug bekommen können – Boogie – Woogie : Schwungvolle Kombination aus Rock´n Roll und Jive – Turniertraining: Tanzen als Sportart. Nicht geeignet für „Hobby-Tänzer“ |
| <div style="text-align: center;">  <p>D!'S DANCE CLUB</p> <p><u>Ansprechpartner:</u> Stella 09402 / 780648 Agomor@t-online.de www.deesdanceclub-regensburg.de</p> </div> | <p>In den D!'s Dance Club Kursen werden HipHop – Choreographien zu aktueller Chart-Musik einstudiert. Die Kurse sind nicht nach Niveau sondern nach Alter unterteilt. Jeder, ob Anfänger oder Profi kann zu jeder Zeit in die laufenden Kurse einsteigen oder zu einer Schnupperstunde vorbeikommen. Ca. im 4 Wochen - Rhythmus wechselt die Choreographie, sodass es auch für absolute Anfänger möglich ist jederzeit einzusteigen.</p> <p><u>Einteilung:</u> - D!'s Kids Club (ab 6 Jahre) - D!'s Dance Club (für alle Jugendliche) - D!'s Dance Club Ü 21 (ab 21 Jahren)</p> <p>Musik und Choreographie sind entsprechend der Altersgruppen angepasst!</p> |
| <div style="text-align: center;">  <p>MODERN</p> <p><u>Ansprechpartner:</u> Coco corinna.kullmann@web.de</p> </div> | <p>Modern verbindet Spannungs- und Schwungelemente zu einer ausdrucksstarken und gefühlvollen Tanzform.</p> <p>Auf der Grundlage von Isolations- und einigen Basistechniken, wie Drehungen, Sprüngen und Bodenelementen, ist eigentlich alles erlaubt was Spaß macht. Die Vielseitigkeit von Modern lockt sowohl Tänzer anderer Tanzrichtungen an, als auch Menschen, die noch nie mit Tanz in Berührung gekommen sind.</p> <p>Die Stunden beginnen mit einem Warm-up, anschließend folgt ein kurzes Techniktraining und zum Abschluss wird eine Choreographie einstudiert.</p> <p>Der Einstieg ist jederzeit möglich.</p> |



KINDERBALLETT

Tänzerische Frühförderung: (Kinderballett)

Möglich für Kinder ab 4 Jahren. Die "Kleinen" erlernen auf spielerische Art zu typischer Kindermusik aber auch klassischer oder modernerer Musik verschiedene Bewegungsabläufe und die einfachen Grundlagen des klassischen Balletts! Es sind keine Vorkenntnisse nötig!

Kinderballett:

Möglich für Kinder ab 6 Jahren.
Lockere Heranführung an das Klassische Ballett.
Vorkenntnisse sind hier von Vorteil aber der Einstieg ist auch ohne möglich!
Es wird getanzt zu klassischer Musik, Musicals oder auch moderner Musik.

Der Neueinstieg in die Kurse ist jederzeit möglich und nach Absprache mit der Trainerin auch zwei kostenlose Schnupperstunden.

Ansprechpartner: **Bettina**
0170/5223109
bettinahoffmann7@hotmail.com



ORIENTALISCHER TANZ

Orientalischer Tanz :

Unter diesem Begriff versteckt sich eigentlich eine Unmenge an Tänzen, die von Marokko bis nach Persien reichen.

Wir fangen an mit der Ägyptischen Technik, da es die am weitesten verbreitete ist. Diese Technik basiert auf der Isolation der verschiedenen Körperteile, bis hin zur Kontrolle jedes einzelnen Bauchmuskels.

Neben der reinen Technik wird aber auch sehr viel Wert auf persönlichen Ausdruck gelegt, sowie auf Kenntnis der orientalischen Kultur.

Orientalischer Tanz ist sowohl für Frauen als auch für Männer geeignet!
Der Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich.

Ansprechpartner: **Mihrimah**
0941 / 307 715 7
mihrimah.ghaziya@gmx.net
www.mihrimah-ghaziya.de



TRIBAL STYLE

Tribal Style ist eine Sonderform des orientalischen Tanzes.

Geboren wurde dieser Stil in San Francisco in den 70er Jahren und basiert auf Elementen des orientalischen Tanzes, beinhaltet aber auch Bewegungen und Haltungen aus dem Flamenco oder indischen Tanz.

Getanzt wird nicht nur auf traditionelle, orientalische Musik sondern auch gerne zu Mittelalterklängen oder traditioneller Musik anderer Kulturen.

Tribal Style wird immer in der Gruppe getanzt. Ein System aus Geheimzeichen ermöglicht es, innerhalb der Gruppe zu improvisieren und sich dadurch von einer einstudierten Choreografie zu befreien.

Für Tribal Style ist es von Vorteil, Vorkenntnisse von ca. 1 Jahr orientalischen Tanz mitzubringen.

Der Einstieg ist hier nur nach Rücksprache mit der Dozentin möglich!

Unsere Tribal-Kurse sind die einzigen in Regensburg und Umgebung in denen der echte Tribal-Style unterrichtet wird!

Ansprechpartner: **Mihrimah**
0941 / 307 715 7
mihrimah.ghaziya@gmx.net
www.mihrimah-ghaziya.de



KICK BO

Kick Bo ist ein spezielles Cardio - Workout, bei dem du dich so richtig verausgaben kannst. Dieses hoch energetische Programm beruht auf den unterschiedlichen Kampfsportarten, wie Karate, Boxen, Taekwondo, Tai Chi und Muay Thai.

Zu mitreißender Musik schlägst, boxt, trittst und kickst du dir nach Anweisungen des Trainers die Kalorien vom Leib und bringst so dein Herz-Kreislauf-System auf Hochtouren.

Eine gewisse Grundlagenausdauer sollte vorhanden sein, sonst für jeden geeignet!

Einfach vorbeischaun und mitmachen!!!

Ansprechpartner:

Sven
fitness-trend@gmx.de



BODY ART™

Im **BodyART™** Trainingsprinzip steht der Mensch als funktionelle Einheit im Vordergrund.

BodyART™ verbindet Trainingspositionen und klassische Atmungstechniken zu einer Synergie aus körperlichem Training und mentaler Entspannung.

Das Ziel des Trainings ist es letztendlich, das korrekte Funktionieren des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des ganzen Bewegungsapparates zu gewährleisten.

Das Training ist für jeden geeignet, da es verschiedene Leistungsstufen gibt.

Ansprechpartner:

Sven
fitness-trend@gmx.de



SALSA

Ansprechpartner:

Haiko und Kerstin
0173 / 947 855 5
salsa1@gmx.de
www.salsaparty.de