



Du bis **mindestens 14 Jahr und** hast Lust etwas Neues auszuprobieren?

Dann wähle zwischen dem Närrischen Probemonat und dem Närrischen Aktiv & Fit-Kurs und nutze deine Chance im

Modern - Ballett

Die Bewegungen im Ballett sind nach den anatomischen Bedingungen des Körpers aufgebaut und schulen neben den konditionellen Fähigkeiten Kraft, Beweglichkeit und Balance, auch das Selbst- und Körperbewusstsein sowie die Körperwahrnehmung.

Bedingt der kurzen und von Genauigkeit geprägten Bewegungen ist Ballett Grundlage für viele künstlerische Tanzstile. Aber auch viele Profis nutzen Ballett als unterstützendes-, ergänzendes- oder ausgleichendes Training. Vielleicht bist du Semi-professionell in einer der folgenden Sportarten Turnen, Rhythmische Sportgymnastik, Eiskunstlauf, Reiten, Golf, Rugby und Frauen-Fußball unterwegs und suchst noch etwas für den Ausgleich.

Wir nutzen in diesem Unterricht neben den klassischen Inhalten, die des Modern Dance welcher mehr Wert auf Ausdruck und Gefühl legt. Auf der anderen Seite aber auch die des Contemporary Dance, welcher eine Verschmelzung von Elementen aus Modern Dance, Jazz, Ballett und anderen Tanzstilen zulässt.

Ganz nebenbei trainieren wir die Stützmuskulatur, können „muskulären“ Aber auch angelegten Haltungsschwächen“ entgegenwirken und dabei auch die Verletzungsanfälligkeit minimieren.

Modern Ballett (ab 14 Jahre) **Kurstag** Mittwoch **Kurszeit** 17.45-18.45 Uhr

NÄRRISCHER Probemonat (11 € pro. UE.) **Kosten 44 €** statt 55€
Starttermine 05; 12; 19 oder 26. Februar 2025 & 3 Wochen in Folge

NÄRRISCHER 8 W. Aktiv & Fit Kurs (11 € pro. UE) **Kosten 88 €** statt 108 €
Termine 12; 19; 26. Februar / 05; 12; 19; 26. März / 02. April 2025

- ✚ für das Angebote stehen max. 16 Plätze zur Verfügung.
- ✚ Eine Teilnahme ist ohne Anmeldung nicht möglich. Bitte nutzen Sie unser Anmeldeformular.
- ✚ Die Belegung des Kurses erfolgt nach Eingang der Anmeldung
- ✚ Für einen reibungslosen Kurswechsel findet euch bitte mind. 10 min vor Unterrichtsbeginn bei uns ein.



Lust bekommen etwas Neues auszuprobieren! Wir freuen uns aufs Kennenlernen.



Tauche mit unserem Närrischen Fit- & Aktiv-Kurs Angebot eine in eine besondere Welt und deine Chance einzutauchen in eine besondere Welt

Ballett für Erwachsene

offene Klasse

Das war immer mein Jugendtraum..., es gab nix in der Nähe..., jetzt bin ich zu alt..., das habe ich als Kind auch getanzt oder das würde ich gerne mal wieder....

So klingen die häufigsten Reaktionen, wenn über den Tanzstil Ballett gesprochen wird.

Es ist nie zu spät... seine Träume zu leben und Malter kennt keine Grenzen. Im Übrigen ist es im Ballett wie mit dem Fahrradfahren man verlernt es nicht.

Gerne laden wir euch ein, diesen funktionalen, umfänglichen, gesunden und körperformenden Tanzstil kennen zu lernen oder wieder zu entdecken. Die Technik des klassischen Tanzes egal ob nach der englischen oder russischen Methode kann jeder auch noch im Erwachsenen Alter erlernen. Der Tanzstil Ballett folgt den anatomischen Bedingungen des Körpers. Neben der Schulung von Kraft, Beweglichkeit, Balance und Koordination, verbessern wir unser Körperbewusstsein und die Körperwahrnehmung.

Eine gute Körperhaltung ergibt sich wie von selbst. Ganz nebenbei können sich Wirbelsäulen- und/ oder Beckenbodenprobleme auflösen. Unsere „grauen Gehirnzellen“ bleiben oder kommen beim Behalten der kleinen Bewegungsabfolgen in Schwung und nicht zuletzt ist die Harmonie von Körper und Musik - Balsam für die Seele.

Modern Ballett (ab 18 Jahre) **Kurstag** Montag **Kurszeit** 18.45-19.45 Uhr

NÄRRISCHER 8 W. Aktiv & Fit Kurs (11 € pro. UE) **Kosten 88 €** statt 108 €
Termine 10; 17; 24. Februar / 10; 17; 24; 31. März / 28. April 2025

- ✚ für das Angebote stehen max. 16 Plätze zur Verfügung.
- ✚ Eine Teilnahme ist ohne Anmeldung nicht möglich. Bitte nutzen Sie unser Anmeldeformular.
- ✚ Die Belegung des Kurses erfolgt nach Eingang der Anmeldung



Wir leben unseren Traum! Und Du?



Teilnahme-Erklärung **Fit & Aktiv** **EMOTION**

TANZ - FITNESS - PRÄVENTION

Verbindliche Anmeldung für mein Kind mich zum
 Kiba I Kiba II B-GK-Pre-III Modern-Ballett Erw. Ballett

Kursteilnehmer

*Name: *Vorname *Geburtsdatum:

Erziehungsberechtigter (bei Kursteilnehmern bis zum 18 Lebensjahr verpflichtend)

*Name: *Vorname *Geburtsdatum:

*Straße / Nr. *PLZ/Ort:

*Mobil: Festnetz

*E-Mail:

- Fit & Aktiv 8 Wochen Kurs** siehe Ausschreibung **88 €**
- Fit & Aktiv Probemonat letzter Buchungstag 24. Feb. 2025** **44 €**

IBAN _____

EMOTION-AGB`s

- ✚ Hiermit erteile ich den Einzug zu Lasten und bin bemüht für ausreichend Deckung zu sorgen, im Falle der Rücklasten gehen Posten- und Bearbeitungsgebühr von 12 € zu meinen Lasten.
- ✚ Es besteht kein Anspruch auf Nachholen bzw. Gebührenrückerstattung, bei Nichtteilnahme, die von Seiten des Teilnehmenden / Erziehungsberechtigten ausgeht.
- ✚ Änderung des Kurstages und/oder der Kurszeit obliegt Emotion als Institution
- ✚ Die Teilnahme am Unterricht unterliegt den Regeln der Schul- und Hausordnung (s. Homepage) und erfolgt auf eigene Gefahr.
- ✚ Mit meiner Unterschrift stimme ich uneingeschränkt zu.

Ort/Datum

Unterschrift Erziehungsberechtigter