

Liebe/r Interessent/in,

hier ein paar Informationen zum Probetraining und dem Unterricht bei uns:

Sag uns vorher bitte Bescheid, dass du kommen möchtest. Am besten per WhatsApp oder Email. Wenn du das erste mal zu uns kommst, hab keine Angst uns anzusprechen 😊 Wir zeigen dir gerne alles.

Bitte komm aber pünktlich und bring wenn möglich den ausgefüllten Probezettel mit. Am besten du kommst schon fertig angezogen (so gut das je nach Jahreszeit und Tanzrichtung möglich ist). Falls das nicht klappt, haben wir natürlich auch Umkleideräume. Denk an passende Tanzkleidung. Je nach Kurs gibt es eine Kleiderordnung (die ist dann ab Anmeldung einzuhalten), für dein Probetraining reichen Leggings, Jogginghose ect.. Bitte NICHT mit Straßenschuhen tanzen. Um einen reibungslosen Ablauf in der Stunde zu haben, achte bitte darauf, vor dem Unterricht noch mal auf die Toilette zu gehen, damit wir die Stunde ohne Unterbrechung genießen können.

Bring dir etwas zu trinken mit. Trinktütchen o.ä. sind eher ungeeignet. Bitte eine Trinkflasche mitnehmen, die geschlossen werden kann und nicht splittert. Ebenso etwas zum Überziehen, da wir für ständige Frischluft sorgen müssen.

Alle Kurse dürfen gerne 2-3 mal ausprobiert werden. Die Probestunden sind kostenlos und unverbindlich. Die Kurspreise, Vertragsmöglichkeiten und Einzelheiten erklären wir dir gerne vor Ort. Das ist einfacher und schöner, wenn man sich dabei anlächeln kann.

Wenn du mal nicht am Unterricht teilnehmen kannst, bitten wir um eine Kurze Mitteilung (gerne per Whatsapp, SMS oder Email)

Wir freuen uns auf dich.

Liebe Grüße, Carolin und Team

Noch Fragen? Sprich uns gerne an.

Unser Kurs-Angebot für Teens und Erwachsene in Kurzfassung:

Das **Klassische Ballett** ist kulturelles Erbe und ist eine hervorragende Schule für Körper und Bewusstsein. Es bietet uns ein Leben lang die Möglichkeit des seelischen und körperlichen Gleichgewichtes. Tanzen ist mehr - viel mehr als eine nur sportliche Tätigkeit.

Man tanzt nicht nur mit den Beinen, man tanzt mit dem gesamten Körper und der Seele. Wir nehmen vom Ballettunterricht viel mit für unser ganzes Leben, denn diese Kunstform vermittelt Ästhetik und Kultur und lehrt uns Disziplin, Selbstvertrauen, Achtsamkeit und Teamgeist.

Der Ballettunterricht ist in verschiedenen Schwierigkeitsstufen gegliedert. Es wird an der Stange, in der Mitte und ab einem bestimmten Niveau auf Spitzen getanzt.

Ballett Technik ist ein spezielles Training zur Verbesserung der Ballett-Technik. Muskeltraining, Stretching, Balance und Ausdauer werden mit unterschiedlichen Übungen an der Stange, dem Boden und der Raummitte geschult. Drehungen, Sprünge, Armführung,... werden von Grund auf erlernt bzw. verbessert. Der Kurs eignet sich für alle Level.

Modern Dance/Contemporary Dance ist wild, neu, sinnlich, wandelbar.

Er lässt sich in keine bestimmte Form pressen und ist immer offen für neue Strömungen aus Tanz und Musik. Als Basis dienen Techniken des Modernen Tanzes, die weiterentwickelt wurden und nun unter dem Oberbegriff "Zeitgenössischer Tanz" zusammengefasst sind. Natürliche Bewegungsgesetze bilden die Grundlage eines Körpertrainings.

HipHop/ Street Dance/ Urbanstyles hier spiegelt sich das Leben auf der Straße wieder. Manchmal ist der Tanz impulsiv und kraftvoll, manchmal auch raffiniert. In ihm mischen sich in lebendiger Weise Einflüsse aus Funk, Soul, Latin, Hip Hop, MTV-Style und Breakdance. Obwohl sich Street Dance einer strengen Klassifizierung entzieht, gibt es doch ein absolut typisches Bewegungsgefühl, das seinen Ursprung in der Musik und den Tänzen der Afro-Amerikaner hat.

Dancehall ist ein Urban Style, der eng mit dem des Hip Hops verbunden ist und ein Ausdruck der jamaikanischen Kultur. Ursprünglich eine Musikrichtung entwickelte sich über die Jahre ein Tanzstil und eine Bewegungskultur, die geradezu nach Lebensfreude schreit. Die Choreographien sind super sexy und hüftlastig - trotzdem sind auch Jungs und Männer mehr als Willkommen! Getanzt wird zu dynamischer Ragga und Dancehall Musik, welche den Raum, nicht zuletzt durch die coolen Moves, mit lateinamerikanischem Temperament erfüllt. Dancehall ist mehr als nur Tanz und Musik, es ist in vielen Kulturen ein "way of life" und drückt pures Lebensgefühl aus.

Der **Showtanz** hat seinen Ursprung in der Revue, einer Darbietung mit Tanz, Artistik und Musik mit großer Ausstattung (Kostüm, Bühnenbild und Accessoires). In Operetten und Musicals dient der Showtanz als Einlage, die die Handlung lose miteinander verbindet. Er ist stilistisch nicht gebunden, hat unterhaltsamen, musikalisch gefälligen Charakter und wird daher meist zur populären Musik getanzt. Beim Showtanz zählt die Verbindung zwischen Choreographie, Musik und Kostümen. Diese müssen eine Harmonie bilden, die den Zuschauer in seinen Bann zieht. Die Umsetzung erfordert von den Tänzerinnen und Tänzern Konzentration, Ausdauer, Beweglichkeit und Sinn für Ästhetik.

Spanische Folklore/Flamenco Denkt man an den Flamenco-Tanz, denkt man an Leidenschaft, anmutige Drehungen und Blicke und energische Steppschritte. Allerdings gibt es nicht nur eine Technik den Flamenco zu tanzen, sondern es gibt insgesamt über 50 Variationen diese Kunst auf die Bühne zu bringen. Je nach Stimmung, Lied und kulturellen Traditionen kann man verschiedene *palos* (Tanztechniken) bei Tänzern oder Tänzerinnen beobachten. Flamenco-Musik und -Tanz leben von der persönlichen Improvisation des Künstlers und dessen spontane emotionale Offenbarung während einer Flamenco Aufführung.

Exotic heels/ Lady Style Dieser Kurs ist für alle Ladys and Gentlemen, die ihre Sinnlichkeit in Szene setzen wollen. Hierbei geht es darum möglich sexy und sinnlich zu tanzen, sich dabei aber jedenfalls wohl zu fühlen. Dazu gehören natürlich High Heels! Wer aber erstmal ohne tanzen möchte, kann dies auch gerne tun :)

ZUMBA Vergiss den Alltag und entfache deine Leidenschaft zu tanzen! Mit dem weltweit anerkannten Fitnessprogramm ist es möglich, mit einfachen Bewegungen ein kalorienverbrennendes Intervalltraining durchzuführen und dabei eine Menge Spaß zu haben!

einige Kurse sind in verschiedene Leistungsgruppen unterteilt:

A=Anfänger, M=Mittelstufe, F=Fortgeschritten

Die Einteilung erfolgt auschlielich durch die Tanzlehrer.

am: _____ an folgendem/n Kurs/en: _____

am: _____ an folgendem/n Kurs/en: _____

am: _____ an folgendem/n Kurs/en: _____

bei

AkzepTanz – Schule für Tanz und Bewegung

Rathausstraße 5, 57078 Siegen

Name Teilnehmer(in): _____ Alter: _____

Ggf. Erziehungsberechtigter: _____

Adresse: _____

Telefon/Handy: _____ Email: _____

ALLE Kinderkurse dürfen 2-3 mal unverbindlich ausprobiert werden. Teens- und Erwachsenenurse dürfen 1-2 mal unverbindlich ausprobiert werden.

Zuschauer im Unterricht sind nicht gestattet. Weitere Stunden können separat bezahlt werden oder ein Probe Monat kann gebucht werden.

Der gesamte Aufenthalt in den Räumen und auf Veranstaltungen von AkzepTanz – Schule für Tanz und Bewegung geschieht auf eigene Gefahr des Vertragspartners. Für Personen- oder Sachschäden, die nicht von AkzepTanz – Schule für Tanz und Bewegung oder deren Mitarbeitern verursacht werden, ist jede Haftung, die auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit beschränkt ist, ausgeschlossen. Für die Garderobe des Vertragspartners bzw. deren anderweitige (Wert)- Gegenstände etc. wird keine Haftung übernommen.

Hiermit stimme ich den Allgemeinen Geschäftsbedingungen von AkzepTanz-Schule für Tanz und Bewegung zu.

Datum und Unterschrift: _____

(Ggf. Erziehungsberechtigter)