



## Salsa Cubana

### Erwachsene

Salsa ist ein lateinamerikanischer Tanzstil, der die Fröhlichkeit und Sensualität mit den romantischen Elementen verbindet. Salsa tanzen steht für Entspannung, Lebensfreude, Gemeinschaft und Sinnlichkeit. Die meisten Menschen, die mit dem Salsa tanzen beginnen, sind fasziniert von der positiven Strahlkraft, die von der Musik und den Tänzern ausgeht. Vereint werden Bewegung der Hüfte und Schultern, verschiedene Rhythmen, Dynamik und Emotionen.

## Pavlina Cerna

Die Philosophie unseres Tanzstudios ist, dass jeder Mensch eine individuelle Tänzerpersönlichkeit in sich hat. Die fortlaufenden Tanzkurse bieten sowohl Einsteigern als auch Fortgeschrittenen die Möglichkeit, sich ohne Leistungsdruck in der Vielfältigkeit des Tanzes auszuprobieren und zu entfalten.

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Nach einer Probestunde entscheiden Sie, ob Sie sich anmelden möchten.



Pre-Ballett · Ballett  
Street Dance · Hip-Hop  
Breakdance  
Zumba · Salsa

# Tanz

Pavlina Cerna **im Hof**

# Tanz

Pavlina Cerna

**im Hof**

**„Tanz im Hof“ ist umgezogen!**

Sie finden uns ab Januar 2019  
in der ELEONORASTR. 40, 45136 Essen  
[www.ballett-tanzimhof.de](http://www.ballett-tanzimhof.de)  
[info@tanzimhof.de](mailto:info@tanzimhof.de)

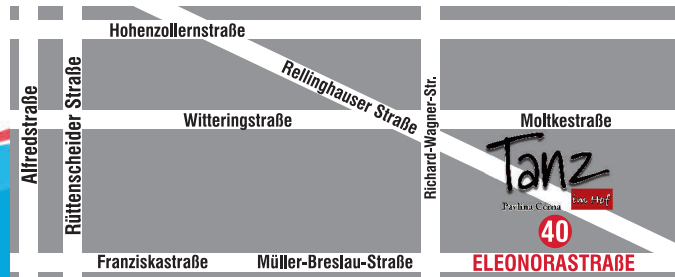
**0201 240 96869**

**... IST UMGEZOGEN!**

Sie finden uns ab Januar 2019 in der

**ELEONORASTR. 40**

**45136 Essen**



FOTOS

Salsa: Udo Geisler | Preballett, Ballett, HipHop, Breakdance: ©LICHTSCHACHT - Studio für Fotografie



## Pre-Ballett

Kinder 4 – 6 Jahre

Die kleinen Tänzer werden spielerisch an die Tanztechnik herangeführt. In den Improvisationen können die Kinder ihrer Phantasie freien Lauf lassen. Die Schulung der Kreativität und der Bewegungstechnik im Kindertanz öffnet Übergänge zu fortgeschrittenen Tanzrichtungen, wie klassischem Ballett, Street Dance oder HipHop.

## Hip-Hop

Kinder ab 10 Jahren, Jugendliche

Ursprünglich auf der Straße entstanden, ist Hip-Hop seit den 80er Jahren als Tanzform etabliert. Seiner weiten Verbreitung und Popularität verdankt er den Musik-Videos, in denen Hip-Hop Choreografien eine wichtige Rolle spielen. Nach dem Warm-Up werden Choreographien zu aktuellen Songs erarbeitet.



## Ballett

Kinder ab 6 Jahre, Jugendliche, Erwachsene

Durch eine präzise Körperschulung bildet das klassische Ballett die Basis vieler Tanzformen. Ab dem 12. Lebensjahr wird auf Spitzen trainiert. Doch nicht nur die Technik steht im Vordergrund, sondern der Tanz als persönliches Ausdrucksmittel.



## Breakdance

Jungen ab 8 Jahre

Der Begriff Breakdance ist im eigentlichen Sinn ein Synonym für B-Boying. Zu den Elementen des B-Boyings zählen im Wesentlichen: Top Rocking – das Tanzen im Stehen, Footworks – das Tanzen auf dem Boden, Freezes – das Verharren in einer möglichst eindrucksvollen Position, Power moves – das Rotieren auf einer Körperstelle oder entlang einer Körperachse.



## Street Dance

Jugendliche, Erwachsene

Hier fließen verschiedenen urbanen Tanzrichtungen zusammen und bilden facettenreiche und ausdrucksstarke Choreographien. Street Dance ist gekennzeichnet durch Koordination, Rhythmik und Emotionalität. Auf dem Programm stehen angesagte Beats, viel Power und vor allem jede Menge Spaß.



## Zumba

Erwachsene

Tanzen Sie sich schlank und fit! Zumba® ist ein mitreißendes Workout, das die Welt im Sturm erobert hat. Dieses unglaubliche, vom Tanz inspirierte, Kalorien verbrennende, Muskel formende Ganzkörper-Training fühlt sich nicht nach einem anstrengenden Workout an, weil es so viel Spaß macht! Seit der Einführung in 2001 ist Zumba eines der bedeutendsten und erfolgreichsten Tanz-Fitnessprogramme der Welt geworden.

