Tanzen tut gut ... welche Stunde passt zu dir?

Unser Alltag wird immer anspruchsvoller, Familie und Beruf fordern und wer alles „unter einen Hut“ bringen will, braucht Pausen, um mit neuer Energie die Aufgaben des Tages angehen zu können.

Ideal ist eine regelmäßige Auszeit mit Bewegung in angenehmer Atmosphäre. So bietet nicht nur der Unterricht selbst Ausgleich und Bewegungsfreude. Auch die Vorfreude auf das Tanzerlebnis unter Gleichgesinnten ist ein Teil des Glücks.

Wer es geschafft hat, sich inmitten des alltäglichen Trubels Zeit für sich zu nehmen, möchte eine Stunde, die genau zu den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen passt: Ausgereifte Kurskonzepte, die auf die einzelnen TeilnehmerInnen eingehen, kleine Gruppen, Wohlfühlatmosphäre - viele Facetten tragen dazu bei, dass Tanzunterricht gut tut und die Lebensqualität positiv beeinflusst.

Und wie finden Sie Ihre persönliche Wunschstunde? Ein informatives Telefonat ist der beste Anfang und beim Nachfragen erkennen Sie bald: Wer qualifizierten Unterricht anbietet, gibt gerne Auskunft, hat nichts zu verbergen. Erkundigen Sie sich nach den Ausbildungen der Lehrkräfte und seien Sie kritisch, wenn eine Lehrkraft „alles“ unterrichtet - niemand kann in allem firm sein. Wenn Ihnen „Klasse statt Masse“ wichtig ist, fragen Sie außerdem nach den Gruppengrößen und ob es Kurse für unterschiedliche Altersgruppen und Schwierigkeitsgrade gibt. Ein seriöses Tanzstudio bietet Ihnen eine unverbindliche Probestunde an und erwartet keinesfalls eine Anmeldung von Ihnen, bevor Sie Räumlichkeiten, Lehrkraft und andere Teilnehmer kennenlernen konnten. Sie werden rasch merken, ob Sie sich wohlfühlen, wie alle miteinander umgehen, ob Sie sich gut aufgehoben fühlen.

Lassen Sie sich fachlich beraten, es gibt viele Angebote: Wer einen Alltag mit viel Beinarbeit hat, sucht eher den ruhigen Ausgleich mit Muskelaufbau bei Pilates oder in einem Rückenkurs. Wenn Sie viel am PC sitzen, wünschen Sie sich eher eine Stunde zum Schwitzen und Auspowern, mit leicht erlernbaren Schrittfolgen und abwechslungsreicher Musik. Immer wichtig ist ein Part zum Entspannen.

Sie haben sich für eine Jazztanzstunde entschieden? Dann erwartet Sie eine sanfte Einstimmung, die den Alltag zurücklässt und eine Erwärmung, die den Körper vorbereitet. In Exercises werden bereits Tanzgrundlagen eingebunden, nach einem Kräftigungs- und Dehnungsteil gibt es im Raum und über die Diagonale Schrittverbindungen, die sich anschließend in einer Choreographie wiederfinden. Dieser Mix lässt Sie ausgepowert und glücklich nach Hause gehen. .

Oder suchen Sie Tanzunterricht für Ihr Kind? Tanz ist nicht nur Bewegen, Tanz ist „Futter für die Phantasie“: Eine altersgemäß-spielerische Verpackung der Unterrichtsinhalte ist wichtig, es unterstützt und vertieft die natürliche Bewegungsfreude der Jüngsten, stärkt das Selbstbewusstsein, macht stolz und froh. Für ältere Kinder ist Tanzen ein wunderbarer Ausgleich zu den schulischen Verpflichtungen, lenkt die Energie in tänzerische Bahnen und eröffnet eine individuelle kreative Welt. In fortlaufenden Klassen verschiedener Schwierigkeitsgrade finden Kinder aller Altersgruppen die passende Stunde. Erstes Ziel in allen Kinderstunden ist es, Freude an Bewegung, Musik und am eigenen Körper zu vermitteln.

Qualifizierter Unterricht verbindet Tanzspaß immer auch mit individuellen Körperkorrekturen für eine bessere Haltung und ein sich stetig entwickelndes Körpergefühl. So fördert Tanz die Gesundheit, gibt Leichtigkeit, macht gute Laune, entlastet, tut Körper, Geist und Seele rundum gut, ist echte Lebensqualität.

© 2019 | Susanne Willing-Zunker | **Tanzstudio „Der springende Punkt“**