

Kursbeschreibung

Jazztanz

Tanzen wie in den Videoclips. Mit viel Rhythmusgefühl lernen wir tolle Choreographien zu trendiger Hip Hop-Musik und trainieren so die Koordination des Körpers. Tauche ein und erlebe die Welt des Tanzens...!

Kreativer Kindertanz für 4-6-jährige

Auf spielerische Weise werden die Kinder in die Welt der Bewegung und Musik eingeführt. Hier werden die ersten Grundlagen des Tanzens erlernt und die verschiedenen Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers kennen gelernt. Das Rhythmusgefühl wird gefordert und weiterentwickelt. Spass am Tanzen mit andern Kindern steht im Vordergrund.

Rückengymnastik – Spine Care

- ist der Weg, um mit einer bewussten Haltung durchs Leben zu gehen. Dies erfordert einen starken Rücken, und einen starken Rücken bekommt man durch Verbesserung der Koordination, das Kräftigen, Dehnen, Lösen, Lockern und Entspannen der Muskulatur rund um die Wirbelsäule.

Klassisches Pilates- The pilates standard

Die Pilatesmethode ist eine sanfte Trainingsmethode (Original nach Joseph H. Pilates), die, egal in welchem Alter oder körperlichem Zustand der Trainierende ist, ausgeübt werden kann. Eine spezifische Atmung und bewusste Bewegungsabläufe stellen einen wichtigen Bestandteil des Ganzkörpertrainings dar. Das regelmässige Training verbessert die Kraft, Flexibilität und Stabilität des gesamten Körpers und fördert ebenso die Koordination und Konzentration.

Gym-Fit für Männer

Ein idealer Ausgleich zum Berufsalltag! Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination sind die Schlagwörter in dieser Lektion. Wir vergessen alle Sorgen und erleben die Welt der Bewegung und Entspannung!



Kurslokal:

Gymnastiksaal Turnhalle Walenbach, Wetzikon

Motorenstrasse 100a, Wetzikon

Leitung und Infos: Barbi Hess Montanari, Im Zil 51, 8620 Wetzikon
Telefon. 044 / 932 51 22, E-Mail: info@stepswetzikon.ch - www.stepswetzikon.ch