



Tanzstile:

Was ist...??

Hip Hop:


Wie der Name schon sagt tanzen wir zur sogenannten Hip Hop Musik. Coole und lockere Bewegungen, mal schnell mal langsam, werden zu einer großen Choreografie zusammengesetzt und zu aktuellen Charts getanzt. Hier wird vorallem deine Koordination gestärkt.

Dancehall:

Dancehall ist eine Tanzart zu Afroamerikanischer Musik und macht immer gute Laune. Weibliche Bewegungen werden mit Hip Hop Moves gemischt.

Zumba:

Zumba ist ein bunter Bewegungs-Mix: Schritte lateinamerikanischer Tänze wie Salsa, Samba, Mambo und Merengue bilden die Basis. Elemente aus Aerobic, Bauchtanz und Dancehall machen daraus ein abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout. Hier wird vorallem deine Kondition gestärkt.



Modern Dance:

Modern Dance ist ein Ausdruckstanz, Elemente aus Ballett und Modern Jazz Dance werden zusammengefügt und es werden schöne, ausdrucksstarke Tänze entwickelt.

Stretching:

Stretching bedeutet dehnen. Zum Ende der Stunde wird ausgiebig die beanspruchte Muskulatur entspannt und gedehnt. Dadurch wirst du viel flexibler und beugst Verletzungen vor.

Yoga & Entspannung:

Die klassischen Yogaübungen wirken auf alle Körperregionen. Sie strecken und kräftigen deine Muskeln und Gelenke und entspannen die Wirbelsäule. Körperblockaden und Verspannungen werden gelöst, der Energiefluss im Körper wird aktiviert. Über diese Art von Körperarbeit kann der Geist konzentriert und entspannt werden. Jede Yogastunde wird mit einer tiefen Entspannungsphase abgeschlossen.

Kontakt: Katja Rümmele Tel: 0151 – 40 79 78 55

E-Mail: WiB@kirche-Bielefeld.de

Ein Projekt der:



Gefördert durch:



Text: Sarah Vollmer
www.evangelische-jugend-bielefeld.de