

TANZ & GYMNASTIK ANGEBOT



- TANZ- UND GYMNASTIK-ANGEBOT
- Rückengymnastik**
 - Hip Hop**
 - Kinderballett**
 - Kidsdance**
 - Feldenkrais**
 - Jazzdance**
 - Modern Dance**
 - Gesundheitsgym**
 - Kindertanz Newstyle**

Liebe Freundinnen und Freunde der Musik Liebe Schüler*innen, Liebe Eltern



Freude an Bewegung und Tanz – diese Worte begleiten uns in der Tanzwerkstatt Arbon schon immer. Tanzen ist mehr als nur Bewegung zu Musik – es ist eine universelle Sprache, die Emotionen ausdrückt, Geschichten erzählt und Menschen miteinander verbindet.

In unserer Tanzschule möchten wir diese faszinierende Welt des Tanzes für Sie zugänglich machen, unabhängig von Alter, Erfahrung oder Hintergrund. Unsere engagierten und erfahrenen Tanzlehrer:innen stehen bereit, Sie durch die Vielfalt der Tanzstile zu führen – sei es im klassischen Ballett, rhythmischen Jazz oder in der energiegeladenen Hip-Hop-Bewegung. Unser Ziel ist es, Ihnen nicht nur die technischen Aspekte des Tanzens beizubringen, sondern auch eine inspirierende und unterstützende Umgebung zu schaffen, in der Sie sich kreativ entfalten und Ihre Persönlichkeit durch den Tanz zum Ausdruck bringen können.

Unabhängig davon, ob Sie Anfänger sind, Ihr Tanzrepertoire erweitern möchten oder nach einer unterhaltsamen Möglichkeit suchen, fit zu bleiben – unsere Tanzschule bietet für jeden etwas. Wir glauben fest daran, dass Tanzen nicht nur den Körper stärkt, sondern auch den Alltags-Stress abbaut und das allgemeine Wohlbefinden fördert.

Tauchen Sie ein in die Welt des Tanzes, erleben Sie die Freude der Bewegung und lassen Sie sich von der Musik mitreissen. Wir laden Sie herzlich ein, Teil unserer Tanzfamilie zu werden und gemeinsam die Magie des Tanzes zu entdecken.

Ganz herzlich bedanke ich mich bei Ihnen an dieser Stelle an alle unsere treuen Tänzer und freue mich auf weiter tanzende Jahre.

Elena Graf
Leitung Tanzwerkstatt Arbon



Regelmässig finden Schnupper-
lektionen für Instrumente, Sologesang
und Tanz in der Musikschule Arbon
statt. In jedem neuen Semester gibt
es Schnuppermöglichkeiten. Sind Sie
interessiert? Das Sekretariat der Musik-
schule gibt sehr gerne Auskunft.



Kindertanz

Hüpfen, springen, rollen, tanzen und vieles mehr! Den Körper mit all seinen Ausdrucksformen wie ein Instrument benutzen – das ist Kindertanz in der Tanzwerkstatt. In diesem Kurs werden spielerisch die Beweglichkeit, Schnelligkeit, Körpermotorik, die koordinativen wie auch kognitiven Fähigkeiten, die improvisatorische Ausdruckskraft, das musikalische Gehör und die Rhythmisierungsfähigkeit, vor allem aber die Freude an der Bewegung gefördert. Gleichzeitig lernen die Kinder kindgerecht die Grundschritte des klassischen Balletts und erhalten Einblick in viele verschiedene Tanzformen wie Folklore, Klassischer und Moderner Tanz, Jazz- und Ausdruckstanz, Tanztheater, Hip-Hop und auch andere Trend-Tanzarten.

Gruppenlektionen
Kinder im 1. und 2. Kindergartenjahr

Klassisches Ballett

Alters- und stufengerecht werden hier die Grundlagen des klassischen Balletts gelegt. Mit sauber ausgeführten Übungen (Exercise) an der Stange und im Saal werden eine gute und korrekte Körperhaltung, Anmut und Grazie erlernt. Dieser Kurs vermittelt vor allem Körpertechnik und eignet sich gut als Ergänzung zu jeglichen anderen Tanzarten wie Jazztanz, Contemporary Dance usw. Das klassische Ballett ist bis heute die Basis einer seriösen und fundierten Tanzausbildung geblieben.

Gruppenlektion
Kinder ab 7 Jahren, Jugendliche, Erwachsene



INTEGRATIVER MUSIK- UND TANZUNTERRICHT FÜR MENSCHEN MIT BESONDEREN BEDÜRFNISSEN

Alle Angebote – sowohl Einzel- als auch Gruppenunterricht - der Musikschule Arbon stehen für Menschen mit besonderen Bedürfnissen offen. Wir erachten es als selbstverständlich, dass auch für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit einer physischen oder psychischen Behinderung Musik- und Tanzunterricht ermöglicht wird. Im Sinne der Inklusion integrieren wir Menschen mit besonderen Bedürfnissen in den Alltag der Musikschule Arbon.

Sowohl eine körperliche als auch eine geistige Beeinträchtigung bedeuten in keinem Fall, dass das Erlernen eines Musikinstruments oder Tanzstils unmöglich ist. Bei einer geistigen Beeinträchtigung wird die Lehrperson das Unterrichtstempo, die Materialien und die Unterrichtsweise in Zusammenarbeit mit den Eltern der Schülerin oder des Schülers individuell anpassen.

Interessierte Familien melden sich direkt bei der Schulleitung der Musikschule Arbon. In einem persönlichen Gespräch werden die Wünsche und Möglichkeiten besprochen. Gemeinsam wird versucht, eine optimale und individuelle Lösung zu finden.



Hip-Hop

Tanzen wie in den Videoclips zu funky-grooviger Musik. Spass, Fun und Freude an der Bewegung, das sind die wichtigsten Attribute dieses Kurses. Ob Kind, Jugendliche oder Erwachsene – alle tanzen begeistert zu den mitreissenden Hip-Hop-Rhythmen. Am Ende eines Quartals sind die Schülerinnen und Schüler fähig, komplette Choreografien oder ausgefeilte Routines zu tanzen. Hip-Hop ist ein Tanzerlebnis: Es werden der Kreislauf und die koordinativen Fähigkeiten trainiert. Gute Turn- oder Tanzschuhe sind wegen der Gelenke von grosser Wichtigkeit!

> Gruppenlektion
> ab X Jahren

Gesundheits-Gym

Ähnlich wie in der Rückengymnastik sollen mit diesem Kurs alle «Junggebliebenen» ihren Körper gezielt trainieren, um vielfach altersbedingten Beschwerden wie Osteoporose, Gelenksarthrosen oder muskulärer Dysbalance vorzubeugen. Wir trainieren in diesem Kurs ganzheitlich, körpergerecht und gelenkschonend, bringen aber trotzdem den Kreislauf ordentlich in Schwung. Dieser Kurs läuft nicht unter Altersgymnastik! Ziel dieses Kurses ist es, in einer aufgestellten Atmosphäre regelmässigen Gymnastikunterricht ohne Leistungsdruck zu geniessen – kurz gesagt: Freude an der Bewegung.

> Gruppenlektion
> Erwachsene im besten Alter (Golden Ager)



TANZ IST DIE EINZIGE KUNST, BEI DER WIR SELBST

Jazztanz

Über die Bühne fegen wie Michael Jackson, sich anschleichen wie die geschmeidigen Katzen in Cats, im Gleichschritt und so cool wie die Gangs in Westside Story ... das ist Jazztanz. Mit seinen rhythmisch-dynamischen Bewegungen zu aktueller Musik bietet Jazztanz Spass, Freude an der Bewegung und Entspannung. Technik und exakte Körperarbeit sind in diesem Kurs von hoher Wichtigkeit. Jazztanz schult die körperliche wie auch geistige Beweglichkeit, die Schnelligkeit, Ausdauer, Bewegungskoordination sowie die korrekte Körperhaltung.

Gruppenlektion
Kinder ab 7 Jahren, Jugendliche,
Erwachsene



DER STOFF SIND,
AUS DEM SIE GEMACHT IST.

Ted Shawn



Feldenkrais

Feldenkrais ist Bewusstsein durch Bewegung. Die Teilnehmenden erforschen nach verbaler Anleitung der fachkundigen Feldenkrais Lehrerin verschiedenste Bewegungsabläufe. Dabei geht es nicht um das Ausführen einer möglichst perfekten Bewegung, sondern darum durch bewusst ausgeführte Bewegung mehr über sich selbst zu erfahren, das eigene Mass zu finden, den eigenen Spielraum zu erweitern und das so Erfahrene, Gelernte in den Kontext des eigenen Lebens zu integrieren. Dieser Kurs steht allen offen, die unangenehme Gewohnheiten, spezifische körperliche Schwierigkeiten und Schmerzen bewältigen möchten, aber auch ALLEN, die sich weiterentwickeln und selbsterkennen wollen. Auch als Ergänzung zur Rückengymnastik sehr zu empfehlen!

Gruppenlektion
Erwachsene



Rückengymnastik

Fehlhaltung, Fehlbelastung, ungleichmässig ausgebildete Muskulatur, Muskelschwäche und Muskelverkürzungen ausgelöst durch vorwiegend sitzende Tätigkeit am Arbeitsplatz, unnatürliche Bewegungsabläufe bei körperlich anstrengenden Berufen und ungenügende Ausgleichsmöglichkeiten bei Sport- und anderen Freizeitbeschäftigungen führen dazu, dass praktisch jeder irgendwann einmal mit Rückenschmerzen konfrontiert wird. Deshalb ist es sinnvoll, aus eigener Initiative vorbeugend zu wirken, um eine Schmerzproblematik gar nicht erst aufkommen zu lassen. Unter fachkundiger Leitung werden Muskeln und Faszien gezielt bearbeitet und Gelenke schonend mobilisiert. In den Kursen werden praktische Tipps für den Alltag vermittelt.

> Gruppenlektion
> Erwachsene



VERANSTALTUNGEN

Entdecken Sie unsere Events! Auf unserer Website finden Sie alle kommenden Konzerte, Workshops und besonderen Vorführungen.

Erleben Sie mit uns die Welt der Musik und seien Sie dabei. Besuchen Sie unsere Seite, um mehr zu erfahren und Teil unserer musikalischen Community zu werden. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen schöne Momente zu teilen!



Zu den Veranstaltungen

LEHRPERSONEN

Entdecken Sie die Vielfalt an qualifizierten Lehrpersonen, die an der Musikschule Arbon unterrichten! Auf unserer Website finden Sie einen Überblick über alle Lehrkräfte, ihre Fachgebiete und Unterrichtsangebote.



Zu den Lehrpersonen

MUSIKSCHULE

Die Musikschule Arbon hat ein vielfältiges Kursangebot an Instrumental-, Tanz- und Ensembleunterricht für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Zusätzlich können Musikschüler/innen als Ergänzung zum Einzelunterricht in über 20 verschiedenen Ensembles gemeinsam musizieren.



Zur Musikschule Arbon

ADRESSE

Kulturzentrum Presswerk, Hamelstrasse 15,
/Tanzwerkstatt Postfach, 9320 Arbon

Telefon 071 446 62 82
E-Mail info@musikschule-arbon.ch
tanzwerkstatt@musikschule-arbon.ch
Website www.musikschule-arbon.ch
Büro-Öffnungszeiten Montag bis Freitag, 8.30 – 11 Uhr

Schulleitung	Julia Kräuchi
Künstlerische Leitung Tanzwerkstatt	Elena Graf
Administrative Leitung Tanzwerkstatt	Zuzana Vanecek
Assistenz Schulleitung	Seline De Lorenzo
Verwaltung und Finanzen	Daniel Bizozzero
Schülerverwaltung und Sekretariat	Claudia Walliser

Weitere Infos – Anmeldeformulare,
Gebührenordnung und vieles mehr:



SHOWGRUPPEN TANZWERKSTATT ARBON

Die Showgruppen der Tanzwerkstatt Arbon sind dafür da, Tanzbegeisterte und Talente zu fördern und auf ihrem tänzerischen Weg zu unterstützen und begleiten.

Unsere Showgruppen performen auf diversen Events und Bühnen und nehmen an verschiedenen Wettbewerben teil, um Ihr Können und Talent zu zeigen. Die Tänzerinnen und Tänzerinnen und Tänzer trainieren auf hohem Niveau in den unterschiedlichsten Tanzstilen.

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Tanzes mit unseren Showgruppen!

Erleben Sie mitreissende Choreografien, beeindruckende Kreativität und die unwiderstehliche Energie unserer Tänzerinnen und Tänzer.

Showgruppe buchen:
tanzwerkstatt@musikschule-arbon.ch



BESUCHE UNS AUF SOCIAL MEDIA



Mit freundlicher Unterstützung

