



Zeitgenössischer Tanz 60+

In dieser Stunde steht die Freude, sich mit der Musik tänzerisch zu bewegen, im Vordergrund.

Ein wichtiger Teil ist die technische und dennoch spielerische Arbeit mit dem Schwerpunkt auf der gesunden Körperhaltung, der Stärkung der Muskeln und der Beweglichkeit der Gelenke. Dabei wird die Körperwahrnehmung geschärft und das Spannungsverhalten des Körpers geschult.

Die Stunde beinhaltet eine Aufwärmphase, Übungen und Bewegungskombinationen am Boden und im Raum sowie auch das Einstudieren kleiner Choreographien.

Am Dienstag findest du weitere Tanzstunden im Atelier 17. Dort kannst du verpasste Stunden nachholen.

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Schnupperstunde für NeueinsteigerInnen ist kostenlos.

Dienstag 10.15 – 11.30 Uhr

Preis quartalsweise
Einzelstunde CHF 27.- / 75 min

Material bequeme Kleidung, evtl. Socken

Kursort Atelier 17
Werkhofstrasse 17
4500 Solothurn

**Anmeldung
&**

Kontakt Isabelle Späti 079 759 40 09 kontakt@variare.ch