

KONTAKT

Nora // **Holtmeyer-Seeger**

staatlich gepr. Tanzpädagogin

Neuer Hof 4
28870 Ottersberg

T 04293.6679988

H 0173.80 45 169

E nora@raumfuertanzundbewegung.de

www.raumfuertanzundbewegung.de

www.facebook.com/raumfuertanzundbewegung.de

KURSZEITEN

MONTAG //	19.00	Modern Jazz-Dance 1
	20.00	Modern Jazz-Dance 2
DIENSTAG //	17.00	Dance & Move 1
MITTWOCH //	16.00	Dance & Move 2
	17.00	Dance & Move 3
	18.00	Hip Hop

35,– PREIS

für einen festgelegten Kurs,
der einmal wöchentlich zu einer festen Zeit
stattfindet. Monatlich finden zu diesem
Kurs somit 4 Tanzstunden á 60 Min. statt.*

Jeder weitere Kurs kostet
zusätzliche 25,– € monatlich.
Ab zwei Familienmitgliedern kostet
ein Kurs pro Person nur 25,– €.

Eine persönliche Anmeldung vor Kursteilnahme wird
erbeten! Für gesonderte Projektarbeiten
fällt ein Stundenlohn an, den Nora gerne individuell und
persönlich mit dir vereinbart.

*Dies gilt nicht für die niedersächsischen Schulferien.

KURSE
IN
OTTERSBERG

// PROGRAMM 14

// Hip Hop // Jazz-Dance // Dance & Move // Modern Dance //

ES IST RAUM FÜR DICH

Neben einem festen, vielfältigen Kursangebot (siehe Kurse) in einem großzügigen Trainingsraum in Ottersberg ist Nora auch für weitere, projektbezogene Arbeit außerhalb zu buchen. Dazu gehört beispielsweise die Arbeit an Schulen mit Kindern. Dabei bringt Nora den Kindern auf entsprechenden Leistungsniveaus Tanz und Bewegung mit viel Spaß näher. Folgende, weitere Leistungen können individuell angeboten werden:

Tanzunterricht in diversen Richtungen und Leistungsstufen

Jazz-Dance, Modern, Hip Hop, Ballett, Folklore, uvm.

// Projektbezogene Kurse z.B. für Schulklassen

// Rückenschule nach KddR

// Bewegungstherapie

// Einzelunterricht

// Aquafitness-Training

KURSE

Dance & Move 1

(8–10 Jahre)

Dienstag 17:00 – 18:00 Uhr



Dance & Move 2

(10–12 Jahre)

Mittwoch 16:00 – 17:00 Uhr

Hier entdecken wir die Vielfalt des Tanzes. Zahlreiche, unterschiedlichste Stile wollen von euch Jungs und Mädels entdeckt und ausprobiert werden.

Dance & Move 3

(12–14 Jahre)

Mittwoch 17:00 – 18:00 Uhr

Hip Hop ist hier der Schwerpunkt, doch auch über Ballett, Jazz-Dance, Folklore, Modern und Afro findest du zu deinem ganz eigenen Raum für dich und deine Bewegung. Mach den ersten Schritt und du wirst nie wieder damit aufhören wollen!



Modern Jazz-Dance 1

Montag 19:00 – 20:00 Uhr

(auch für Anfänger und ältere Bewegungsinteressierte)

Modern Jazz-Dance 2

Montag 20:00 – 21:00 Uhr

(für Fortgeschrittene)

Finde deine eigene Kraft und Ausdruck im Modern Jazz-Dance. Erlernst werden leichte Ballett- und Moderntechniken auf die schwungvolle und fließende Choreographien aufbauen. Durch das kraftvolle Warm-Up und die Kräftigungs- und Dehnungsphasen bekommt der Körper eine harmonische Stabilität und Flexibilität.



Hip Hop

(ab 14 Jahre)

Mittwoch 18:00 – 19:00 Uhr

Move it! Power dich aus, kreierte deine eigenen Style und verbessere deine Beweglichkeit. Wir starten mit schweißtreibendem Aufwärmtraining zu groovigen Beats. Du lernst Grundschrte, Sprünge und Moves des Hip Hop. Darüber hinaus fordern dir Muskelaufbauphasen, Stretching und das Erlernen cooler Choreographien einiges ab.