



# Ballettstudio Durukan

kostenlose  
Schnupperstunden  
zum Tanzfest

## „MOVE YOUR TOWN“

Ballettstudio Durukan nimmt teil am Tanzfest „Move your Town“ zum Welttanztag in Hannover vom 23.04.2018 - 28.04.2018 und bietet kostenlose Schnupperstunden für

- die großen und die kleinen Kinder
- erwachsene Einsteiger und Rückkehrer
- fortgeschrittene, neugierige tanzbegeisterte Erwachsene

Mehr über das Ballettstudio Durukan und dem Event „Move your town“ unter:  
[www.ballettstudio-durukan.de](http://www.ballettstudio-durukan.de)  
[www.moveyourtown.de/ballettstudio-durukan](http://www.moveyourtown.de/ballettstudio-durukan)

Ballettstudio Durukan  
Martina Kirchheim-Laschke  
Lister Meile 33  
30161 Hannover  
Telefon: 0511 306030  
mail@ballettstudio-durukan.de  
www.ballettstudio-durukan.de

## „MOVE YOUR TOWN“

### Ballett Fitness



ERWACHSENE VON 16-61 JAHREN MIT  
UND OHNE VORKENNTNISSE

Eine ideale Stunde um wieder in das Ballett Training einzusteigen, damit anzufangen oder weiter als Fortgeschrittener aufzubauen. Die Stunde beinhaltet eine klassische Ballettstange, Bodentraining für Muskelaufbau, Dehnung und Kondition für das Ballett Training. Die Stunde ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Dozentin:  
Caterina Laschke

DO | 26.04.2018  
18:30 bis 19:45 Uhr

### Modern/Contemporary



ERWACHSENE VON 16-61 JAHREN MIT  
UND OHNE VORKENNTNISSE

Der Schwerpunkt des Ballettstudios Durukan lag bislang eindeutig auf dem klassischen Ballett. Jetzt kommt ein neues Angebot hinzu. Wir bieten EinsteigerInnen und TeilnehmerInnen aller Trainingsstufen die Möglichkeit, Modern Contemporary Dance kennenzulernen. Schwungvolle, fließende Bewegungsabläufe, das Spiel mit der Schwerkraft, Contract-Release, kontrollierte Beinarbeit: das alles und noch viel mehr wartet auf euch in dieser Stunde.

Dozentin:  
Caterina Laschke

DO | 26.04.2018  
20:00 bis 21:30 Uhr

Caterina Laschke

SA | 28.04.2018  
13:00 bis 13:45 Uhr



23.-28.04.  
2018





## Orientalischer Tanz



KLASSISCHE RYTHMEN FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Orientalischer Tanz ist Anmut in der Bewegung mit einer klaren geometrischen Ordnung und konzentrierte Körperbeherrschung. Raumbegreifende präzise Schritte zu kraftvollen und romantischen klassischen Rhythmen bringen einen Hauch von Tausend und einer Nacht. Handgesten unterstützt von Mimik, Technik und Gefühlen als Ausdruck einer uralten Tanzkunst.

Es beginnt mit dem Einstudieren von Grundhaltungen, Techniken, Schritten, Kombinationen bis hin zum fertigen Tanz.

Diese klassische Tanzrichtung erlaubt einen Einblick in andere faszinierende Kulturen. Brigitte möchte die Kinder für diese farbenprächtige kulturelle Welt begeistern und führt die Kinder mit der wunderbaren Musik, mit Spass und Freunde zum traditionellen klassischen orientalischen Tanz.

Dozentin:	MO   23.4.2018	SA   28.04.2018
Brigitte Keune	15:00 bis 16:00 Uhr	16:00 bis 16:25 Uhr

## Ballett für Fortgeschrittene Erwachsene



ERWACHSENE VON 16 - 61 JAHREN, VORKENNTNISSE ERFORDERLICH

Nicht nur der Körper, auch der Kopf wird maximal gefordert: Man lernt komplexe Schrittkombinationen und Bewegungsabläufe aus dem Gedächtnis nach wunderschöner Musik zu tanzen. Für alle Tanzenden, die mehrere Jahre Balletterfahrung mitbringen, ist dies eine Unterrichtseinheit um tänzerische Leidenschaft mit Konzentration und Koordination zu verbinden.

Dozent(in):	MO   23.04.2018	
Pantelis Zikas	18:30 bis 20:00 Uhr	
Astrid Labudda	FR   27.04.2018	SA   28.04.2018
	18:30 bis 20:00 Uhr	16:30 bis 17:15 Uhr

## Ballett für Anfänger 2



ERWACHSENE EINSTEIGER UND RÜCKKEHRER VON 16 - 61 JAHREN, KEINE BIS GERINGE VORKENNTNISSE

Beim klassischen Ballett wird der ganze Körper trainiert. So gut wie alle Muskeln kommen beim Tanzen zum Einsatz, besonders aber die Bauch- und Rückenmuskulatur. Das ist ideal für die Wirbelsäule und die Körperspannung. Wer Ballett tanzt, bewegt sich im Alltag anmutiger und bewusster – das sieht nicht nur besser aus, sondern ist auch die perfekte Vorbeugung gegen Rückenschmerzen und Verspannungen. Diese Stunde ist geeignet für Erwachsene, die nur geringe Erfahrungen im klassischen Ballett mitbringen und gern wieder einsteigen möchten.

Dozent:	DI   24.4.2018	SA   28.4.2018
Philip Johnson	17:00 bis 18:15 Uhr	12:00 bis 12:45 Uhr

## Ballett für Mittelstufe 1



ERWACHSENE VON 16 - 61 JAHREN, GERINGE VORKENNTNISSE

Beim klassischen Ballett wird der ganze Körper trainiert. So gut wie alle Muskeln kommen beim Tanzen zum Einsatz, besonders aber die Bauch- und Rückenmuskulatur. Das ist ideal für die Wirbelsäule und die Körperspannung. Wer Ballett tanzt, bewegt sich im Alltag anmutiger und bewusster – das sieht nicht nur besser aus, sondern ist auch die perfekte Vorbeugung gegen Rückenschmerzen und Verspannungen. Diese Stunde ist geeignet für Erwachsene, die Erfahrungen im klassischen Ballett mitbringen, neues ausprobieren möchten oder gern wieder einsteigen möchten.

Dozent(in):	MI   25.4.2018
Marianne Besser	18:45 bis 20:00 Uhr
Pantelis Zikas	MO   23.4.2018
	20:15 bis 21:30 Uhr
Pantelis Zikas	SA   28.4.2018
	14:00 bis 14:45 Uhr

## Ballett für Kinder 1 + 2 + 3



Ballerina sein und auf Spitzenschuhen schwebend über die Bühne tanzen - wer träumt nicht davon? Bis dahin ist es ein langer Weg — aber schon das regelmäßige Training macht großen Spaß und bring eine Menge Erfolgserlebnisse. Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Gelenkigkeit werden erhöht, und die Körperhaltung wird verbessert.

Ballett für Kinder 1 - Grundlagen für das Klassische Ballett für Kinder ab 4 Jahren.

Ballett für Kinder 2 - Klassisches Ballett für Kinder mit Vorerfahrungen ab 7 Jahren.

Ballett für Kinder 3 - Klassisches Ballett für Kinder mit Vorkenntnisse ab 10 Jahren.

Dozentin:	Kinder 1	Kinder 2
Ka (Niida Kaoru)	DO   26.4.2018	DO   26.4.2018
	15:00 bis 15:50	16:00 bis 16:50
Kinder 3	Kinder 1	Kinder 2
MI   25.4.2018	SA   28.4.2018	Sa   28.4.2018
16:00 bis 16:50	15:00 bis 15:25	15:30 bis 15:55

## Ballett ABC



ERWACHSENE VON 16 - 61 JAHREN, EINSTEIGER OHNE VORKENNTNISSE

Eine ideale Stunde um als Erwachsener ins Klassische Balletttraining einzusteigen. Jede/Jeder, der schon immer davon geträumt hat, ist in dieser Stunde hervorragend aufgehoben. Die Stunde beinhaltet eine klassische Ballettstange, Bodentraining für Muskelaufbau und kurze tänzerische Variationen im Raum. Die Stunde ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet.

Dozentin:	DO   26.4.2018
Marianne Besser	17:00 bis 18:15 Uhr

