

WYLERHUUS

Tanzen – eine wunderbare Freizeitbeschäftigung

Neu wird im Wylerhuus Quartierzentrum am Montag eine Tanzstunde für Kinder und Jugendliche angeboten. Die Idee ist, dass die Kinder aus dem Nordquartier unbegleitet an einer Tanzstunde teilnehmen können, die in Ihrer Nähe stattfindet.

Vivianne Günter

Die Kids und Jugendlichen sollen in meinen Tanz- & Bewegungsstunden Freude haben sich zu bewegen, ihre eigene Kreativität einbringen können und ein Gefühl für die Musik und den Rhythmus entwickeln. Tanz hat eine ganze Reihe guter Eigenschaften; Tanzen vereint Fitness mit Kreativität, Technik mit Inspiration, Freude mit Schwitzen. Tanzen ruft Wohlbefinden, Energie, Glück und Ausgeglichenheit hervor. Tanzen lässt uns, unseren Körper spüren, unsere Sorgen vergessen, Menschen

kennenlernen. Tanzen macht beweglich, kräftig, trainiert unsere Koordination und unser Gleichgewicht. Dem Körper etwas Gutes tun, das ist Tanz. Ebenso kann durch das Erlernen und umsetzen von Bewegungsabläufen Selbstvertrauen und ein gesundes Verhältnis zum eigenen Körper aufgebaut werden.

Wie sieht eine Tanzstunde aus?

In der Stunde beginnen wir mit einem Aufwärmen des Körpers und Mobilisieren der Gelenke. Dies ist

ein wichtiger Teil in allen sportlichen Tätigkeiten, damit es zu keinen Verletzungen kommt. Im Aufwärmen wird die emotionale Leistungsbereitschaft hergestellt, das heisst, die Motivation wird gefördert. Zwei weitere Ziele, die ich mit dem Aufwärmen erreichen will, ist die konditionelle Fähigkeit also z.B. Ausdauer und Beweglichkeit, sowie die koordinativen Fähigkeiten fördern. Ich gestalte Übungssequenzen abwechslungsreich, indem ich den Kindern und Jugendlichen beispielsweise Zeit lasse sich zur Musik frei zu bewegen und anschliessend eine vorgegebene Bewegung mit einzubauen. Zusammen tanzen wir in einem Kreis, in dem wir Bewegungen Schritt für Schritt zusammensetzen und üben. Den Schluss der Stunde bilden Beweglichkeits- und Yogaübungen.

Willkommen sind...

...alle Kinder und Jugendlichen ab 5 Jahren, die sich bewegen, tanzen



Vivianne Günter leitet das neue Kids-Tanzangebot. Bild: zvg

und mit anderen zusammensein möchten. Der Normaltarif ist zwischen 13 und 15 Franken. Mit der Kulturlegi oder wenn etwa mehrere Kinder aus der gleichen Familie tanzen kommen, gibt es eine Reduktion. Dieses Angebot eignet sich auch prima für Kinder mit wenig Deutschkenntnissen oder wenig Möglichkeiten, sich zu bewegen.

① www.soulmove.ch

GRATIS-SCHNUPPERSTUNDE MIT SAMICHOUS

Damit interessierte Kinder und Jugendliche die Möglichkeit haben, in die Tanz- und Bewegungsstunde Einblick zu erhalten, gibt es am **Samstag, 5. Dezember, 17.30 Uhr, im Wylerhuus eine Extra-Samichlous-Tanzstunde** mit Samichlousknabberien.

Ich freue mich über Anmeldungen bei mir bis am 2. Dezember, spontan Entschlossene sind jedoch auch herzlich willkommen

Telefon: 079 538 60 13 oder Mail: g_vivianne@hotmail.com.

① Infos zu den regulären Tanzstunden: www.soulmove.ch