



# Modern Contemporary Dance - Gesundheitstag



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Sie möchten fitter werden, sich regelmässig auspowern, tanzend die Pfunde purzeln lassen oder einfach entspannter durchs Leben gehen? Am Gesundheitstag der Klubschule Migros können Sie unsere Kursvielfalt entdecken und auch gleich gratis ausprobieren. In Zusammenarbeit mit der Gesundheitsinitiative iM puls und SalutaCoach bieten wir Ihnen ein buntes Programm an Kursen und spannenden Fachreferaten. Sollten Sie nicht vor Ort mit dabei sein können, können Sie bei ausgewählten Lektionen über ein Livestreaming von zuhause aus mitmachen. In einigen Klubschulen haben Sie die Möglichkeit, ein persönliches Gesundheitscoaching mit den Gesundheitsprofis von SalutaCoach zu besuchen. Wählen Sie Ihren präferierten Standort und sichern Sie sich Ihre Teilnahme an unserem kostenlosen Gesundheitstag.

### Inhalt

Der ausdrucks- und gefühlsstarke moderne zeitgenössische Tanz geht eine Verbindung mit der scheinbaren Leichtigkeit des Balletts ein. Modern Contemporary Dance ist Spannung und Entspannung, sich fallen lassen und wieder auffangen. Diese Tanzform lebt vom Bauchgefühl, durch fließende, runde Bewegungen und ständigem Wechsel der Dynamik. Berührende Bewegungsformen, bewusste Körperkontrolle und dynamischer Bewegungsfluss fließen wirkungsvoll weich ineinander.

- Aufbauende Aufwärm- und Grundübungen am Boden oder in der Raummitte
- Kraft- und Haltungsschulung
- Balance- und Dehnelemente
- Diagonale Schritt- und Drehkombinationen
- Erlernen von komplexeren Kombinationen und Choreographien

### Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Lernziele

Nebst der Tanztechnik, der Koordination und Beweglichkeit werden auch die Musikalität und der Ausdruck sensibilisiert.

### Zusatzinfo

- Es kann barfuss oder in Socken trainiert werden.

### Datum

05.11.2022 / E\_1616867

### Zeit

10:30 - 11:10 h

### Wochentage

Sa

### Dauer

1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 0.00

**Klubschule Migros  
Basel-Gundelitor**

Jurastrasse 4  
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

klubschule

MIGROS



# Modern Contemporary Dance - Gesundheitstag



**Garantierte Durchführung**

**Durchführungsort**

Jurastrasse 4, 4053 Basel

**Termine**

**Tag**

**Datum**

**Zeit**

1 Sa

05.11.2022

10:30 - 11:10

**Klubschule Migros  
Basel-Gundelitor**  
Jurastrasse 4  
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

