

Contemporary-Latin-Fusion Class mit Sabrina Jud (Beginner - Mittelstufe)

Jeden Donnerstag, 18.00 – 19.15 TANZhaus Bern

Diese Tanzklasse bedient sich zeitgenössischer Elemente wie Floorwork, Swings, Turns und Jumps und integriert Bewegungen aus (afro-)kubanischen Tänzen. Die Tanzkombinationen sind fließend, dynamisch und organisch gestaltet. Dabei arbeiten wir an unserer Tanztechnik, Körperwahrnehmung, Ausdrucksfähigkeit und Musikalität.

Jeder und jede ist willkommen, Erfahrungen in zeitgenössischem und oder (afro-)kubanischen Tänzen sind hilfreich.

Aufbau der Tanzstunden:

- ❖ Warm-Up (Anregung des Herz-Kreislaufsystems, Kräftigung zentraler Muskelgruppen, Förderung von Stabilität, Gleichgewicht und Beweglichkeit)
- ❖ Übungseinheiten (Floorwork, Swings, Turns, Jumps und Improvisation)
- ❖ Arbeit an einer Bewegungskombination über mehrere Wochen
- ❖ Cool-Down und Stretch

Anmeldung: <https://salsadancers.ch/kursprogramm/>