

Philosophie

Wir wollen die Freude an der Bewegung, unter Berücksichtigung der Gesundheit vermitteln. Die Schüler von NG5 werden in ihren Tätigkeiten und Fähigkeiten unterstützt, damit sie ihre fachlichen und persönlichen Kompetenzen weiterentwickeln können.

Stundenplan

Montag	8.30 - 11.00	Bewegungs-Spielgruppe	AS
	12.15 - 13.15	Fit-Dance	AS
	13.30 - 16.00	Bewegungs-Spielgruppe	AS
	16.30 - 17.30	Kids dance (8-10 Jahre)	AS
Dienstag	17.45 - 18.45	Latino Dance (10-16 Jahre)	SH
	19.00 - 20.00	Pilates	SH
	20.15 - 21.45	Zeitgenössischer Tanz	SH
Mittwoch	8.30 - 11.00	Bewegungs-Spielgruppe	AS
	14.45 - 15.45	Kids dance (6-8 Jahre)	SH
	16.00 - 17.15	Danse (12-16 Jahre)	SH
	17.30 - 18.30	Pilates	SH
	18.45 - 20.15	Salsa Anfänger	SH
	20.15 - 21.45	Salsa Mittel	SH
Donnerstag	16.30 - 17.15	Kids dance (4-5 Jahre)	AS
	17.30 - 18.45	Dance (10-12 Jahre)	AS
	19.00 - 20.00	Power Yoga	AS
	20.15 - 21.45	Atelier	AS/SH

NG5 – Tanzzentrum – Neuengasse 5 – 2502 Biel – info@ng5.ch – www.ng5.ch
Andrea Schneider 076 342 77 05 – Séverine Hessloehl 076 342 77 04

© patrama

NG5

Tanzzentrum



Bewegungs-Spielgruppe

- ✓ Die Bewegungs-Spielgruppe richtet sich an Kinder im Alter von 3-5 Jahren.
- ✓ Die maximale Gruppengrösse liegt bei 8 Kindern.
- ✓ Die Spielgruppenleiterin unterstützt und fördert die Kinder in ihrer geistigen und körperlichen Entwicklung. Bei der Gestaltung der Lektionen werden die Kinderwünsche mit berücksichtigt. Jede Lektion beinhaltet mindestens eine Sequenz mit Bewegung und Musik.

Kids dance 4-16 Jahre

- ✓ Ausdruck und Kreativität erleben und anwenden. Mit Rhythmus, Orientierung und Gleich-gewicht experimentieren.
- ✓ Erlernen und festigen der Grundbewegungen des Tanzens, der verschiedenen Tanzrichtungen (bsp. Ballett, Hiphop, Afro, Jazz oder Latintänze...) und das interpretieren von Musik.

Zeitgenössischer Tanz

- ✓ Mit Übungen aus dem Power Yoga und Pilates wird die Beweglichkeit trainiert und der Körper gekräftigt.
- ✓ Erlernen und trainieren der Grundbewegungen des Zeitgenössischen Tanzes um diese in Bewegungsabfolgen zu integrieren.
- ✓ Die Lehrer von NG5 haben ihren eigenen Stil während ihrer Weiterbildung, vor allem in New York, entwickelt.

Fitdance

- ✓ Schulung der verschiedenen Ebenen der körperlichen und geistigen Fähigkeiten unter Einbezug von Musik und tänzerischen Elementen.
- ✓ Koordinative Fähigkeiten und konditionelle Kompetenzen werden in Einklang gebracht und im Zusammenspiel gefördert.

Salsa

- ✓ Aufgrund der gelernten Grundfiguren des puerto-ricanischen Salsa und der gelernten Passitos, neue Elementfolgen entwickeln und den eigenen Stil finden.
- ✓ Führungsprinzip und Musikinterpretation.

Pilates

- ✓ Kräftigung der Bauch-, Gesäss- und Rückenmuskulatur.
- ✓ Förderung und Verbesserung der Körperwahrnehmung und der Körperhaltung.
- ✓ Ideale Ergänzung für alle körperlichen Aktivitäten.

Power Yoga

- ✓ Mit fließenden Übungen aus dem Yoga wird Beweglichkeit und Kraft trainiert.
- ✓ Gleichgewicht und Konzentration führen zu einer inneren Ruhe.
- ✓ Power Yoga nimmt keinen Bezug auf Meditation und Religion.

Die Preise verstehen sich pro Quartal, (9 Wochen)
 Quartalsplanung 2009/10:
 31. August bis 13. November 2009 / 16. November 2009 bis 5. Februar 2010 / 8. Februar bis 30. April 2010 / 3. Mai bis 2. Juli 2010

Abopreis für 9 Wochen:

Bewegungs-Spielgruppe	1x pro Woche (2.5 Std)	CHF 270.-
	2x pro Woche (2.5 Std)	CHF 450.-
Kinder Jugendliche (bis 16 Jahre)	1 Lektion pro Woche	CHF 135.-
	2 Lektionen pro Woche	CHF 225.-
Adultes	1 Lektion pro Woche	CHF 180.-
	2 Lektionen pro Woche	CHF 288.-
	3 Lektionen und mehr pro Woche	CHF 324.-
Einzellektion ohne Abo		CHF 25.-

Spezialangebot:

- 10% für Geschwister (bis 16 Jahre).
- 10% für Lehrlinge und Studenten.
- 10% auf das nächste Abonnement, für NG5 Schüler die ein neues Mitglied anwerben.

Der Einstieg ist jederzeit möglich, die Kurskosten werden ab Kursbeginn berechnet.