

## **MOVE IT DANCE COMPANY**

*Hier werden meine Träume wahr!*

Du träumst von der großen Bühne und liebst tolle Kostüme? Du genießt es im Rampenlicht zu stehen und bist motiviert, hart dafür zu arbeiten? Dann komm in unsere Talentgruppe für nationale und internationale Wettbewerbe!

Gruppen für Jungen und Mädchen in 3 Altersgruppen:

Junior Company – 7-10 Jahre

Teen Company – 11-13 Jahre

Senior Company – ab 14 Jahre

**Geschlossene Gruppe. Anzahl der Teilnehmer ist limitiert.**

**Tanzerfahrung/Turnerfahrung notwendig. Aufnahme nur nach Casting und/oder Rücksprache mit dem Trainer.**

**Anmeldung mit Foto und Infos zur Tanzerfahrung an**

**[welcome@mida.dance](mailto:welcome@mida.dance) mit Betreff: Move it Dance Company**

## **BABYrinas bei Move it! Dance Academy – 0 bis 3,5 Jahre**

### **0 bis ca. 18 Monate mit Mama oder Papa**

*Es gibt nichts Schöneres fürs mich als in Mamas Arm zu schaukeln, mit ihr zusammen zu klatschen und die ersten Schritte in die Tanzwelt zu machen.*

Zusammen lernen macht Spaß! – wie hört man auf die Musik, wie heißen die ersten Tanzwörter? Und für die Mama gibt es ein paar Übungen, um Ihre perfekte Figur noch sportlicher zu machen.

### **Ca. 18 Monate bis 3,5 Jahre mit Mama oder Papa**

*Warum dürfen nur die älteren Geschwister zum Tanzen? Ich würde ja auch gerne, aber meine Mama brauche ich noch...*

In diesem Kurs lernen die Kinder die ersten Tanzschritte. Die Mama, die wir am Anfang viel als Unterstützung brauchen, wird sich immer mehr zurückziehen, so dass das Kind sich schon bald traut, auch ohne Mama zu tanzen.

## **Move it! MINIS 3,5-5 Jahre**

### **Jazz Dance MINIS 3,5 – 5 Jahre**

*Dehnen, Drehen, Rollen – so fängt das Tanzen an!*

Unsere neue Stunde JAZZ MINI für tanzbegeisterte Jungs und Mädchen von 3,5-5 Jahre. Schwerpunkt – vielseitige körperliche Entwicklung. Tanzbegriffe und Basics aus Jazz, Akrobatik, Ballett und Ausdruckstanz zu der Musik aus den Lieblingsserien und Cartoons!

### **HIP-HOP MINIS – 3.5 – 5 Jahre**

*Stampfen, Hüpfen, Klatschen – das macht Spaß!*

Vergesst die rosa Tütüs, jetzt wird es bunt und laut! Nach dem Warm-up und Stretching zu den Lieblingsbeats aus den aktuellen Charts, tanzen Boys & Girls mit einfachen aber groovigen Choreografien ihre ersten Schritte in die Welt des Hip-Hop.

## **MOVE IT! STARS – Kinder 5 – 6 Jahre**

### **Jazz Dance Stars**

*Was die Großen können, kann ich auch!*

Richtig tanzen von Anfang an! Mit den einfachen Übungen bereiten wir den Körper auf die Tanztechnik vor, die wir später in schöne Tanzelemente und Choreografien verwandeln.

## **Hip-Hop Stars**

*Voller Power!*

BOUNCEN und GROOVEN - das ist so cool! Aufwärmen, Stretching und Akrobatik verbessern Motorik und Beweglichkeit. Choreografien zu den beliebtesten Liedern aus Kino und Fernsehen machen richtig Laune!

## **MOVE IT! KIDS & TEENS – Kinder und Teenager 7 – 16 Jahre**

### **Ballett**

*Klassik bleibt Klassik!*

Warum Ballett? Nicht nur weil es wunderschön ist, sondern weil Ballett eine solide Grundlage für alle anderen Tanzstile bildet, Musikalität fördert, Haltung und Beweglichkeit verbessert.

### **Jazz Dance/Modern Jazz**

*Freiheit für den Körper!*

Saubere Tanztechnik und gleichzeitig absolute Freiheit in der Bewegung – das macht Jazz Dance und Modern Dance so faszinierend!

### **Hip-Hop**

*Ich bin ein Star, bringt mich zum Tanzen!*

Tanzen wie die YouTube Stars! Nein wir können es noch besser!

### **Hip-Hop Fitness**

*Richtig auspowern!*

Hier wird nicht nur Auffassungsgabe gefördert, sondern auch Kondition trainiert! Mit sehr viel Spaß und einer energievollen Musik!

### **Stepptanz**

*Rhythm is a Dancer!*

Aber nicht nur die Füße tanzen mit – es wird gesprungen und gedreht! Viele akrobatische Elemente bringen die Zuschauer zum Staunen!

### **Breakdance – besonders gut für Jungs geeignet**

*Cooler geht's nicht!*

Head Spin, Wind Mill, Baby Freeze und mehr ... das wolltest du schon immer lernen? Wir kombinieren die lässigsten Breakdance Elemente mit einer tollen Hip-Hop Choreographie – die MOVE IT Spaßgarantie für coole B-Boys und B-Girls!

### **Capoeira – besonders gut für Jungs geeignet**

*Kämpfer oder Tänzer?*

Du musst dich nicht entscheiden! Du kannst beides sein! Capoeira ist ein brasilianischer Kampftanz, der Kampf, Musik, Akrobatik und Kultur in einem spektakulären Spiel vereint.

### **CheerDance**

*Uuuuuund hoch!*

Wir lernen viele tolle Elemente aus Cheerleading, Tanzakrobatik und AcroYoga und bringen sie in einer tollen Choreografie zusammen!

### **Jazz Funk (für Teenies ab 14 J. und auch Erwachsene)**

*Jazz WAS?*

Dieser in Deutschland noch wenig bekannter Stil hat mittlerweile längst die Tanzstudios in USA, Russland und ganz Europa erobert! Es ist eine Mischung aus Hip Hop, Jazz Dance, Street Styles und auch Urban Styles. Powervoll, wahnsinnig expressiv und in den Bewegungen sehr feminin.

**MOVE it! FAMILY** – Kinder und Eltern jedes Alters

Family Stretch am Samstag (inkl. kleines tänzerisches Warm-up)

*Mit einem guten Beispiel voran!*

Wer kommt mit der Nase am weitesten zum Boden? Wer kann besser Knie strecken? Sich gegenseitig motivieren – besser trainieren. Ein kleines Familien Duell bei uns in MIDA.

**MOVE IT! ADULTS – Ab 16 Jahre**

**Jazz Dance I+II**

*Dynamik und Emotion...*

Jazz Dance ist nicht nur das perfekte Workout für den ganzen Körper – wir befreien uns tanzend vom Alltagsstress. Der Kurs beinhaltet Warm-up, Kräftigung, Stretching, Technik und Choreografie.

**Easy Dance**

*Für eine gute Laune!*

Ein bisschen Salsa, ein bisschen Jazz, ein bisschen schwitzen, ein bisschen entspannen. Das kann jeder!

**High Heels Dance (hohe Schuhe nicht zwingend notwendig)**

*Entdecke die Göttin in Dir!*

High Heels Diese Klasse ist nicht nur für fortgeschrittene Tänzer. Auch Tanzanfänger mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen! Wir tragen bequeme Kleidung und tanzen mit nackten Füßen oder in Schuhen mit Absätzen. Dieser Stil aus den U.S.A. beschäftigt sich mit den Linien des Körpers, der Reife der Bewegungen und konzentriert sich auf das Selbstvertrauen und die Sinnlichkeit.

**Zumba®**

*Sommer 365 Tage lang!*

Fitness und Tanz – perfekte Mischung, um Kalorien zu verbrennen und den Kopf freizubekommen!

**Stepp & Dance**

*Ich brauche mehr!*

Noch mehr Power? Es geht! Für diese Tanzstunde nehmen wir die Aerobic Stepper als Unterstützung! Für Kräftigung und Dehnung der Muskulatur nehmen wir uns auch viel Zeit!

*Weitere Fitness Kurse für Erwachsene: Qi Gong, Rücken Fit, Body Pump und mehr...*