

A photograph of two young girls in tutus dancing on a stage. The girl on the left is in profile, wearing a white tutu and a white top, with her arms extended. The girl on the right is also in profile, wearing a white tutu and a pink top, with her right arm raised. The background is dark with a blue light wash. A pink circular graphic is in the upper right, and pink text is overlaid at the bottom.

NEU
ELTERN-
KIND-
TÄNZEN

KIDS

DANCE

KIDS DANCE

Die Welt des Tanzes entdecken! Auf spielerische Art wird eine solide Grundlage und die Basis verschiedener Tanzstile aufgebaut. Mit viel Spass und kindergerechten Tanzschritten erkennen die Kinder die verschiedensten Bewegungsmöglichkeiten. Mithilfe musikalischer Unterstützung, Rhythmus und Choreografien werden die Kleinsten in die Welt des Tanzes herangeführt.

Im **Eltern-Kind-Tanzen** kommt das Kind in Berührung mit Musik und Bewegung. Ausserdem werden in kleinen spielerischen Übungseinheiten gezielt Motorik, Balance, Rhythmus und Beweglichkeit der Kinder gefördert. Dieser Kurs ist für Kinder im Vorschulalter.

Informationen

- ✕ Kursbeginn **18./20./21 August 2025**
- ✕ Kurszeiten
Montag, 15.30 – 16.15 Uhr, 4 – 5 Jahre
Montag, 16.30 – 17.15 Uhr, 4 – 5 Jahre
Montag, 17.15 – 18.00 Uhr, 6 – 7 Jahre
Montag, 18.00 – 18.45 Uhr, ab 7 Jahren
Mittwoch, 16.30 – 17.15 Uhr, 4 – 5 Jahre
Mittwoch, 17.30 – 18.30 Uhr, Eltern-Kind-Tanzen
Donnerstag, 17.15 – 18.00 Uhr, 6 – 7 Jahre
- ✕ Kosten
Fr. 185.–/245.–* pro Person für 15 x 45/60 Minuten (1. Semester)
Fr. 220.–/295.–* pro Person für 18 x 45/60 Minuten (2. Semester)
Fr. 365.–/510.–* pro Person für 33 x 45/60 Minuten (Jahresabo)
*pro Paar beim Eltern-Kind-Tanz
- ✕ Anmeldung **App sportsnow** oder QR-Code rechts



Rhea Manz

Kursleiterin

Rhea Manz hat ihre Ausbildung zur urbanen & zeitgenössischen Bühnentänzerin 2020 an der höheren Fachschule in Zürich abgeschlossen. Seither arbeitet sie als freischaffende Tänzerin & Tanzpädagogin. Ihr Fokus liegt besonders in Contemporary, Modern Dance, Kids Dance und Hip Hop. Beim Unterrichten fasziniert sie die Weiterentwicklung, welche sie bei ihren Schülerinnen und Schülern beobachten und miterleben darf.





MODERN
DANCE

MODERN DANCE

Im Modern Dance werden Elemente aus dem afrikanischen, dem modernen und dem klassischen Tanzes miteinander verbunden: Wir drehen, springen, spiralisieren und verfeinern auf lustvolle Weise unsere Technik und unsere Körperspannung.

Ein Fokus liegt auf grossen Bewegungen durch den Raum. Durch diese räumliche Erfahrung erleben wir ein Gefühl der Aufgespanntheit und Schwerelosigkeit.

Die Choreografien der Stunde sind so vielseitig wie die Musik zu der wir tanzen: Von ruhig-sanft über groovy-funky zu kraftvoll-kämpferisch. Damit können individuelle, tänzerische Vorlieben getanzt und neue Ufer erkundet werden.

Informationen

- ✦ Kursbeginn **18. August 2025**
- ✦ Kurszeiten Montag, 20.15 – 21.30 Uhr
- ✦ Kosten Fr. 355.– pro Person für 15 x 75 Minuten (1. Semester)
Fr. 425.– pro Person für 18 x 75 Minuten (2. Semester)
Fr. 750.– pro Person für 33 x 75 Minuten (Jahresabo)
Fr. 30.– pro Person für 1 x 75 Minuten (Einzellektion)
- ✦ Anmeldung **App sportsnow**
oder QR-Code rechts



Lynn Kleine

Rhea Manz

Kursleiterinnen

Im Sommer 2023 schloss Lynn ihre professionelle Tanzausbildung in Bern ab. Neben täglichem Ballettunterricht vertiefte sie sich in Modern Dance Techniken wie Graham und Horton, mit Schwerpunkten auf Floorwork und Improvisation. Weitere Fächer rundeten ihre Ausbildung ab. Seit August 2023 unterrichtet Lynn Contemporary Dance und Ballett in Bern und neu auch in Brig. Neben ihren eigenen Kursen ist sie Teil eines Tanzprogramms, bei dem sie mit verschiedenen Choreograf*innen zusammenarbeitet.

Rhea Manz hat ihre Ausbildung zur urbanen & zeitgenössischen Bühnentänzerin 2020 an der höheren Fachschule in Zürich abgeschlossen. Seither arbeitet sie als freischaffende Tänzerin & Tanzpädagogin.



CONTEMPORARY



Foto: Sobute - Weina

CONTEMPORARY DANCE

Contemporary bedient sich verschiedener Tanztechniken und zeichnet sich durch seine grenzüberschreitende Vielfalt aus.

Diese breitgefächerte, offene und experimentierfreudige Stunde soll inspirieren.

Der Fokus liegt besonders auf Floorwork, Technik, Improvisation und das Erarbeiten von verschiedenen Choreografien.



Rhea Manz

Kursleiterin

Rhea Manz hat ihre Ausbildung zur urbanen & zeitgenössischen Bühnentänzerin 2020 an der höheren Fachschule in Zürich abgeschlossen. Seither arbeitet sie als freischaffende Tänzerin & Tanzpädagogin. Ihr Fokus liegt besonders in Contemporary, Modern Dance, Kidsdance und Hip Hop. Beim Unterrichten fasziniert sie die Weiterentwicklung, welche sie bei ihren Schülerinnen und Schülern beobachten und miterleben darf.

Informationen

- ✗ Kursbeginn **27. August 2025**
21. August 2025
- ✗ Kurszeiten Mittwoch, 18.30 – 19.30 Uhr Contemporary Basics
Donnerstag, 19.30 – 20.45 Uhr Level 2
- ✗ Kosten Fr. 300.–/355.– pro Person für 15 x 60/75 Minuten (1. Semester)
Fr. 360.–/425.– pro Person für 18 x 60/75 Minuten (2. Semester)
Fr. 640.–/760.– pro Person für 33 x 60/75 Minuten (Jahresabo)
- ✗ Anmeldung **App sportsnow**
oder QR-Code rechts





HIP-
HOP

HIP-HOP

Hip-Hop ein Lebensgefühl! Erlebe, wie leicht du mit coolen Bewegungselementen und viel Rhythmus deinen Körper optimal koordinieren kannst.

Es wird mit Pick Up Trainings, Choreografien und mit trendiger Musik gearbeitet. Ziel ist es, die Basic Schritte zu verinnerlichen und mit der eigenen individuellen Wahrnehmung umzusetzen.

Hip Hop Fusion ist eine Kombination aus Hip Hop und anderen, verschiedenen Tanzstilen. Zu diesen gehören beispielsweise Modern und Jazz.

Diese Tanzart ist bekannt für seine hohe Energie und den Fokus auf den Groove der Musik. Abwechslung und jede Menge Spass sind garantiert!

Informationen

- ✗ Kursbeginn **27. August 2025**
- ✗ Kurszeiten Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr, Hip Hop ab 10 Jahren
Mittwoch, 19.30 – 20.45 Uhr, Hip Hop Fusion
- ✗ Kosten Fr. 245.–/275.– pro Person für 15 x 60/75 Minuten (1. Semester)
Fr. 295.–/330.– pro Person für 18 x 60/75 Minuten (2. Semester)
Fr. 520.–/585.– pro Person für 33 x 60/75 Minuten (Jahresabo)
- ✗ Anmeldung **App sportsnow**
oder QR-Code rechts



Rhea Manz

Kursleiterin

Rhea Manz hat ihre Ausbildung zur urbanen & zeitgenössischen Bühnentänzerin 2020 an der höheren Fachschule in Zürich abgeschlossen. Seither arbeitet sie als freischaffende Tänzerin & Tanzpädagogin. Ihr Fokus liegt besonders in Contemporary, Modern Dance, Kidsdance und Hip Hop. Beim Unterrichten fasziniert sie die Weiterentwicklung, welche sie bei ihren Schülerinnen und Schülern beobachten und miterleben darf.

