

25 Jahre Ballettschule Lizius



Ganzheitliche Schule für
künstlerischen Tanz, Literatur
und kreatives Schreiben



Information und Anmeldung unter:
www.ballettschule-lizius.de
info@ballettschule-lizius.de

Tel: 089/54075577
Fax: 089/54075577

👍 Montag:

- 15.30 – 16.15 kreativer Kindertanz ab 4 Jahre
mit klassischer Ballettvorbereitung
- 16.15 – 17.00 kreativer Kindertanz ab 6 Jahre
mit klassischer Ballettvorbereitung
- 17.00 – 18.00 Moderner Tanz ab 8 Jahre

Evangelische Kirchengemeinde, Flohkiste,
Röntgenstr. 1, 85748 Garching



👍 Dienstag:

- 16.00 – 16.45 Kreativer Kindertanz ab 4 Jahren
mit klassischer Ballettvorbereitung
- 16.45 – 17.45 Modernes Kinderballett ab 7 J
mit klassischen Elementen
- 17.45 – 18.45 Modernes Ballett ab 10 Jahre
- 19.00 – 20.00 Body Mind Movement

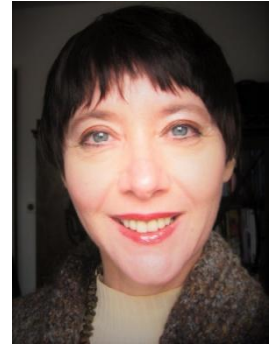
(Erwachsene) (achtsame Körperarbeit in der
Bewegung/Tanz)

Weitere Kurse und Einzelstunden bitte
telefonisch erfragen oder vereinbaren:

Mohr Villa,
Gewölbesaal, Situlistr. 73



Tina Lizius



Ausbildung Tanz:

- 😊 Russisches Ballett
bei Chester Roberts
(New York City
Ballett)
- 😊 „Zertifikat für
Tanzmedizin“ und
Pädagogik; Mitglied der tanz-
medizinischen Vereinigung (TaMed e.V.)
- 😊 Zertifikat in Laban/Bartenieff International
(bewegungstherapeutische und gymnastische
Körperarbeit im Ausdruckstanz)
- 😊 Studienaufenthalte im Kreativen
Kindertanz in den USA, Paris, London
- 😊 Staatl. zertifiziertes Studium an der Axel
Anderson Akademie, im Fach Dramaturgie,
Belletristik, Sachliteratur, kreatives
Schreiben

Tätig als:

- 😊 Tänzerin, Tanz- und Literaturpädagogin
- 😊 Choreographin
- 😊 Vorstand und Künstlerische Leitung:
SprachBewegung e.V.com/de
- 😊 Vorstand Mohr-Villa e.V.
- 😊 Kinder – und Jugendbuchautorin, Verlegerin
primeroverlag.de

Der **kreative Kindertanz** bietet die Möglichkeit, spielerisch und kreativ in die Welt des Tanzes einzutauchen.

Kreativer Kindertanz fördert:

- ☺ Taktsinn und die Musikalität des Kindes.
- ☺ Tast- und Gleichgewichtssinn.
- ☺ Persönlichkeit und das Selbstwertgefühl des Kindes.
- ☺ Fantasie und die Freude an der Bewegung.
- ☺ Der Kindertanz ist der ideale Einstieg für spätere Ballettmäuse



Die Schönheit und Leichtigkeit des **Klassischen Balletts** hat schon immer die Menschen fasziniert. Die Verbindung zwischen Spiel und Tanz sind dazu wichtige Elemente. Sie sollten sich abwechseln mit Übungen, bei denen Konzentration Disziplin erforderlich sind.



Kinderballett fördert:

- ☺ Arbeit an der Haltung
- ☺ Dehnung und Gang
- ☺ Teamfähigkeit
- ☺ Musikalität, Freude
- ☺ Freude am Tanz
- ☺ Verb. der Konzentration



Body Mind Movement (Move & Relax)

Body Mind Movement ist ein ganzheitlicher Ansatz von **Fitness** und **Wellness**, um mentalen und körperlichen Belastungen, wie **Stress vorzubeugen** und diese durch Ausdruck/**Improvisationstanz** (Laban) und speziell entwickelten Bodenübungen aus dem Bereich **gymnastisches Yoga** (Bartenieff) körperliche und mentale Belastungen auszugleichen Neben **gymnastischen Übungen** und **choreografisch angeleiteten Bewegungsabläufen** zu unterschiedlichen Rhythmen, bleibt auch Raum seinen eigenen Bewegungen, auf verschiedenen Raumebenen nachzuspüren, und durch **eigene Improvisationen** zu gestalten

Hier zwei Ansätze aus meinem Programm:

- ☺ **Gymnastische und sportliche Körperarbeit/Bodenübungen:**
Integration von Atmung in Bewegung durchlässig atmen / durchlässig bewegen
- ☺ **Anspannen und Entspannen der Tiefenmuskulatur** ... Durch den Alltag hat sich der Mensch von seiner natürlichen und

effektiven Bewegung weg entfernt.

☺ **Bewegungsimprovisation/ Choreografie**

Sensibilisierung von Bewegungsabläufen
High and low/fast and slow ... Übergänge, Tempi und Ebenenwechsel. Den **eigenen Ausdruck** in der Bewegung finden.

Gut zu Fuss und Kreuzfiedel (Senioren) (Workshopkurse erfragen)

Für aktive Senioren und für solche, die es bleiben wollen. Ob in der rhythmischen Raumbewegung (Laban), oder bei gymnastischen Übungen (Bartenieff) im Gehen, Stehen oder im Sitzen, ein ausgewogenes Seniorenbewegungstraining fördert durch gezielte Übungen die Gesundheit und hilft bis ins hohe Alter Fit zu bleiben.

Hier vier Ansätze aus meinem Programm:

- ☺ **Spaß an der Bewegung** durch rhythmische Bewegungsabläufe
- ☺ **Kräftigung und Stärkung der Muskulatur** durch gymnastische Übungen
- ☺ **Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichtsinns** durch mehr Mobilität der Gelenke
- ☺ **Verbesserung der Konzentration** durch Koordination von Bewegungsabläufen

Tanzen macht Spaß! Tanzen macht glücklich!

Tanzen hält gesund!