



Karena Hirche

Staatlich anerkannte Tanzpädagogin
Mitglied im Deutschen Berufsverband
für Tanzpädagogik e.V.

Tanzausbildung seit 1980. 1993 – 1996
Ausbildung zur staatlich anerkannten
Tanzpädagogin in Hannover. Als
Mitglied im niedersächsischen Jugend-
Tanztheater Auftritte in Berlin und
Hannover.

1996 Gründung Ballettschule Karena in
Zetel. Seit 2010 im eigenen Gebäude
(Neubau). Unterrichtssystem nach der
russischen Waganova Methode –
russisches Ballett in seiner reinsten
und elegantesten Form. Mehrere
öffentliche Vorstellungen und
Präsentationen. Laufende Teilnahme
an Fortbildungsseminaren für
Ballettlehrer und Weiterbildungs-
seminare u.a. in Köln, Osnabrück und
New York.

*Wir tanzen,
was das
Zeug hält!*



Ballettschule Karena & Boutique für Tanzbedarf

Inhaber: Karena Hirche
Bohlenberger Straße 22a
26340 Zetel

Telefon: 04453-34 74
oder 04452-72 73

Fax: 04452-301
info@ballettstudio-karena.de
www.ballettstudio-karena.de



www.facebook.com/Ballettschule-Karena-Zetel

Ballettschule Karena



Ballett... für alle

Tänzerische Frühbildung

Jugendliche

Erwachsene

Anfänger & Fortgeschrittene

Leichtigkeit und Eleganz, feurige Pirouetten und atemberaubende Sprünge - Attribute des klassischen Balletts. Voraussetzung ist eine starke Körperbeherrschung, die im Ballettunterricht erlernt wird. In den Anfängerkursen wird zunächst an der richtigen Körperhaltung gearbeitet - Grundvoraussetzung für eine saubere Tanztechnik. Das Balletttraining eignet sich übrigens entgegen landläufiger Meinung nicht nur für Kinder, auch Erwachsene können die Techniken des klassischen Tanzes erlernen und so ihre Haltung und Körperkontrolle verbessern. Im Ballett werden, im Gegensatz zu vielen Fitnesssportarten, alle Teile des Körpers gleichmäßig gefordert. Daher ist das klassische Training ein ideales Mittel, rundum in Form zu bleiben und eignet sich auch für Tänzer, die ihren Schwerpunkt eher im Jazz- oder Modern Dance sehen.

Steptanz

Der Steptanz (engl. "Tap Dance") wurde in Deutschland durch Tänzer wie Fred Astaire oder Gene Kelly und Musicals wie "Singing in the Rain" bekannt; mittlerweile aber haben Shows wie "Stomp" oder die "Tap Dogs" stilistisch alle Grenzen gesprengt. Die Grundlagen werden in den Anfängerkursen in kleinen Schritten trainiert.

Kindertanz (Folklore)

Für Kinder aller Altersgruppen biete ich ständig fortlaufende Tanzgruppen aller Schwierigkeitsgrade an - auch für Anfänger! Ziel all meiner Angebote ist es, den Kindern Freude an der Bewegung, Musik und am eigenen Körper zu vermitteln. So beginnen die Jüngsten mit Tanzspielen zur Musik, in denen sie die eigene Kreativität entdecken und entwickeln können, um später behutsam an die Techniken des Jazz-Dance oder des klassischen Balletts herangeführt zu werden. "Ganz nebenbei" werden so Talente frühzeitig gefördert; Haltungsschäden werden vermieden. Doch der Spaß steht dabei immer an erster Stelle!

Jazz-Dance, Videoclip-Dance & Hip Hop

In modernen Musikvideos sind bekannte Beispiele für die unterschiedlichen Stile des Jazz-Dance & Videoclip-Dance zu sehen. Der Jazz-Dance wird zu allen aktuellen Musikstilen getanzt, von Funk & Soul über Hip Hop bis Techno. In den Choreographien können Elemente aus dem Hip Hop, wie auch aus dem Modern-Dance mit einfließen. Der Jazz-Dance bietet mit seinen atemberaubenden Sprungtechniken und Drehungen all jenen eine Herausforderung, die vom Tanz mehr als nur körperliche Fitness erwarten. Der Jazz-Dance eignet sich für Jugendliche oder Erwachsene und trainiert Figur, Kreislauf, Körper und Seele.

Bauch-, Oberschenkel-, Po-Gymnastik (Pilates-Methode)

Abschalten von Stress und Hektik. Dehnübungen, Muskelkräftigung, Gewebestraffung, Fettabbau, Fitness, Spaß an der Bewegung. Angeboten werden Übungen für die Problemzonen Bauch, Oberschenkel und Po.



*Ballett - Saal mit
20 Meter Spiegelwand
& professionellem Schwingboden*

Ballettschule & Boutique

In meinem Ballett-Saal tanzen wir auf einem speziellen professionellen Schwingboden, der ein ermüdungsfreies und gelenkschonendes Training ermöglicht.

Der Saal ist an zwei Seiten komplett verspiegelt.

Selbstverständlich stehen in den Räumlichkeiten Umkleidekabinen, Toiletten (auch kindgerecht) und eine Sitzzecke zur Verfügung.

In meiner Ballettboutique erhalten Sie alles für den Tanzbedarf.

Kostenlose Schnupperstunden

In einer kostenlosen Schnupperstunde kann man jederzeit einfach ausprobieren, ob man Spaß am Tanz hat. Sprechen Sie mich gerne an! Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Ballettschule Xarena