

Tanzkurs für neurodiverse Menschen

Dieser Tanzkurs ist speziell für neurodiverse Menschen konzipiert, die Freude an Bewegung und Musik haben. Unser Ziel ist es, einen sicheren, unterstützenden und inklusiven Raum zu schaffen, in dem alle Teilnehmende ihre Tanzfähigkeiten entdecken und entwickeln können.

Wir legen großen Wert auf individuelle Bedürfnisse und schaffen eine Umgebung, in der sich jede/jeder wohlfühlen und entfalten kann.

An wen richtet sich der Kurs?

Der Kurs richtet sich an neurodiverse Menschen ab 18 Jahren, die Freude an Musik und Bewegung haben.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jede Stunde wird von einer erfahrenen Tanzpädagogin geleitet, die sich auf die Arbeit mit neurodiversen Menschen spezialisiert hat.



Kursinhalte

- ✓ Förderung der Koordination und Körperwahrnehmung
- ✓ Rhythustraining
- ✓ Kreative Bewegung und Ausdruck
- ✓ Interaktive Gruppentänze und Improvisation/Wir lernen Choreographien zu ausgewählten Songs
- ✓ Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen zur Förderung des Wohlbefindens



Kursinformationen

Kursnummer 996

kostenlos

Winterkurs: freitags 17:00 – 18:00 Uhr
17.01. – 11.04.2025 (13 x jeweils eine Stunde)

Sommerkurs: freitags 17:00 – 18:00 Uhr
02.05. – 11.07.2025 (113 x jeweils eine Stunde)

Mehrzweckhalle der RUHRWERKSTATT
Akazienstr. 107 (1.Etage über eine Treppe erreichbar)
Leitung: Tania Lombardo