



# WEITERBILDUNG PILATES GETANZT

*Pilates getanzt – Pilates & Tanz – Pilates im Tanz*

*Eine neuartige Methode, die beide Fachbereiche vereint! – Zeitgemäss, innovativ und kreativ –*

Schachenstrasse 9 | CH-9016 St.Gallen  
Tel. +41 (0) 71 2803532  
info@curtius-tanz.ch | curtius-tanz.ch

**Danielle Curtius**  
Tanz, Bewegung & Weiterbildung

Schachenstrasse 9 | CH-9016 St.Gallen  
Tel. +41 (0) 71 2803532  
info@curtius-tanz.ch | curtius-tanz.ch

**Danielle Curtius**  
Tanz, Bewegung & Weiterbildung

Die traditionelle Pilates-Methode weiterentwickelt in die Bewegung, in den Tanz. Unsere Methode kombiniert die Fachbereiche Pilates, Bewegung und Tanz in einer Form, die für jedes Niveau umsetzbar ist. Pilates ist ein Trainingsprogramm, das Stabilität, Balance, Präzision und weitere Prinzipien vermittelt. Tanz besteht aus verschiedensten Formen der Bewegung, die Kreativität und das Erleben stehen im Vordergrund.

Die Fusion der verschiedenen Komponenten ist äusserst trainingswirksam und gleichzeitig freudvoll. Ganzheitliche Bewegungsschulung ist unsere Passion, Mehrdimensionalität, versus Eindimensionalität unser Schwerpunkt.

## FUSION & KOMBINATION

Die Weiterbildung «Pilates getanzt» beinhaltet verschiedene Kombinationsformen und Unterrichtsmodelle:

- Pilates & Tanz-Improvisation
- Pilates & Contemporary-Moderndance
- Tanzkombinationen mit Pilates

Vermittelt werden Grundlagen in allen Fachbereichen und die dazu gehörenden Unterrichtsmodelle. Eine Vielfalt an kreativen Möglichkeiten und die Werkzeuge zur Weiterentwicklung werden aufgezeigt.

## DIE WEITERBILDUNG BIETET:

- Vielseitige Anwendungsformen für die eigene praktische Arbeit
- Pilates variantenreich umgesetzt
- Basis Tanztechniken: Contemporary-Moderndance & Tanz-Improvisation
- Unterrichtsmethode: Pilates & Tanz kombiniert
- Werkzeuge für die Weiterentwicklung

## WEITERBILDUNGS- INHALTE

- Tanz-Improvisation Fertigkeiten und Werkzeuge
- Contemporary-Moderndance Grundlagen und Repertoire
- Pilates Repertoire und Weiterentwicklung
- Tanz- & Bewegungsschulung 3D Prinzipien
- Funktionelle Grundlagen in der Praxis und Theorie
- Lehren/Vermitteln der Fusion von Pilates und Tanz
- Kombinationsformen & Unterrichtsmodelle
- Theoretisches Grundlagenwissen

## KOMPETENZEN – ZIELE

- Bewegungsmaterial vielfältig anwenden und weiterentwickeln
- Aufbau und Gestaltung von tänzerischen Sequenzen
- Aufbau und Gestaltung von Tanz-Improvisation Sequenzen
- Anwendung von Pilates Übungsvarianten
- Aufbau und Gestaltung Pilates & Tanz

## ANGESPROCHEN SIND

- Bewegungs-Pädagoginnen/ Pädagogen
- Pilates Trainer-/innen
- Tanz-Pädagoginnen/Pädagogen
- Interessierte, die sich für Musik und Tanz begeistern (ohne oder mit Tanzerfahrung)
- Personen aus verwandten Bewegungs-Berufen

## DOZENTINNEN TEAM

**Danielle Curtius**

Bewegungs- & Tanzpädagogin

**Ursula Sträuli**

Bewegungspädagogin & Pilates-trainerin

