

## KINDER UND JUGENDLICHE

### KREATIVER KINDERTANZ

ab ca. 4 Jahren

› Mo 13.45–14.35 Uhr / Do 13.30–14.20 Uhr  
Kreativer Kindertanz eignet sich besonders zum tänzerischen Einstieg für Kinder ab vier Jahren. Durch Tanz, Musik und Spiel erweitern sie ihr Körperbewusstsein, ihre Ausdrucksfähigkeit und ihren Bewegungsreichtum. Auf spielerische Art und Weise erlernen die Kinder, die Musik durch Tänze zu gestalten. Dabei entwickeln sie das Gefühl für Rhythmen und eine schöne Körperhaltung. Aufführungen.

› \* Leitung: Raphaela Zurkinden oder Lorena Fischer (siehe [www.tanzdas.ch](http://www.tanzdas.ch)), Anmeldung: Raphaela Zurkinden, Tel. 078 913 19 80

### DANCE – TO ALL THE STYLES

Kindergarten bis junge Erwachsene

› KG – 1. Klasse: Mo 14.40 / Di 14.45 / Do 16.15\*\* / Fr 13.40 Uhr  
› 1. – 2. Klasse: Mo 15.40 / Di 15.45 / Fr 14.45 Uhr  
› 3. – 4. Klasse: Mo 16.40 / Do 15.40 Uhr / Do 17.15\*\*  
› ab 5. Klasse: Mo 17.40 / Mi 15.15 Uhr / Mi 17.15\*\* / Do 16.40 / Do 18.15\*\* / Fr 15.45  
› Junge Erwachsene: Di 19.15\*\* / Mi 19.15\*\* / Do 17.40 / Fr 16.45 / Fr 17.45 / Fr 18.45 Uhr  
› Erwachsene: Fr 19.45 Uhr

Abwechslung, Spass und eine breitgefächerte Ausbildung in verschiedenen Tanzstilen bilden den Kern des Kurses Dance to all the Styles. Das Programm besteht aus Groove, Hip Hop, Latino, Lyrical Jazz, Funk, Rock'n'Roll und Ethnic Funk. Dabei wird vor allem zu moderner Musik getanzt. Für jeden ist ein Stil dabei. Die Freude am Tanzen ist uns hierbei das Wichtigste. Aufführungen.

› \* Leitung: Raphaela Zurkinden, Lorena Fischer, Daniela Fischer oder Mariel Barreto (siehe [www.tanzdas.ch](http://www.tanzdas.ch)), Anmeldung: Raphaela Zurkinden, Tel. 078 913 19 80

### BREAKDANCE

Kinder und Jugendliche

› Mi 17.30–18.30 Uhr, 4. Primarklasse bis Oberstufe  
Breakdance Unterricht verbindet Musik, Kreativität und Technik. Vom Tanzen im Stehen, zu Steps am Boden und akrobatischen Elementen, bis hin zu Drehungen um jede beliebige Achse. Die Kunst des Breakdance ist es, die verschiedenen Elemente zu harmonischen Bewegungen zu kombinieren. Dies und vieles mehr lernst du unter der fachkundigen Anleitung von Marco Zurfluh und kannst dabei deinen eigenen Stil entwickeln. Aufführungen.

› \* Leitung: Marco Zurfluh, Anmeldung: Raphaela Zurkinden, Tel. 078 913 19 80 (siehe [www.tanzdas.ch](http://www.tanzdas.ch))

### BALLETT

die Basis für jeden Tanzunterricht

› Mi 13.10–14.10 Uhr, Anfänger bis Mittelstufe  
› Mi 18.15–19.15 Uhr\*\*, Mittelstufe  
› Sa 08.35–09.35 Uhr, fortgeschrittene Mittelstufe  
Ballettunterricht bietet eine ideale, tragfähige Grundlage für alle Tanzrichtungen. Neben der Technik wird die Koordination geschult und perfektioniert, sowie die Haltung kontinuierlich verbessert. Der gezielte Muskelaufbau und die Dehnübungen sind fester Bestandteil des Unterrichts. Dazu kommen Elemente für die graziöse Positionierung der Arme und Übungen für Haltung und Gleichgewicht. Nach dem Einstieg an der Stange werden aufbauende Schritte im Raum erlernt. Kenntnisse zu Pirouetten, sowie verschiedene Sprungarten werden gefestigt. Aufführungen.

› \* Leitung: Mariel Barreto, Anmeldung: Raphaela Zurkinden, Tel. 078 913 19 80 (siehe [www.tanzdas.ch](http://www.tanzdas.ch))

## JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

### HIP-HOP

5. Primarklasse bis Oberstufe

› Mo 17.10–18.10 Uhr\*\*, ab 3. Klasse  
› Mo 18.10–19.10 Uhr\*\*, Jugendliche  
› Mi 16.15–17.15 Uhr, 4. Primarklasse bis Oberstufe  
Zu trendiger Hip Hop Musik lernst du mit viel Spass neue Bewegungsabläufe die zu einer coolen Choreografie kombiniert werden. Mit Rhythmusgefühl trainiert Daniela die Techniken des Hip Hops. Dabei wird neben Musikalität, Koordination, Kraft und Beweglichkeit auch spezieller Wertauf die persönliche Ausdrucksstärke gelegt. Aufführungen.

› \* Leitung: Daniela Fischer, Anmeldung: Raphaela Zurkinden, Tel. 078 913 19 80 (siehe [www.tanzdas.ch](http://www.tanzdas.ch))



### JAZZY DANCING

› Do 18.45–20.00 Uhr  
Klinken Sie sich «einen Moment lang» aus dem Alltag aus, lassen Sie Hektik und Stress hinter sich! Tauchen Sie dafür ein in beschwingte, abwechslungsreiche Musikalität und erleben Sie Entspannung und physisch-psychisches Wohlbefinden durch Bewegungsspass und Tanz, indem Sie dieses ideale Training als effiziente ganzheitliche, musikalisch-rhythmisch-koordinative Körperschulung erfahren!

› \* Leitung und Anmeldung: Sieglind Rätz, Tel. 041 420 31 84

### Dance - to all the Styles Ü30 \*NEU

› Do 14.20–15.20 Uhr  
Wer Freude an der Bewegung und am Tanzen hat, ist hier genau richtig. Beim „Dance to all the Styles Ü30“ steht der Spass im Vordergrund. Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm. Nach tänzerischen Aufwärmübungen folgt ein kurzer Fitnesssteil. Anschliessend bewegen wir uns mit kurzen Tanzkombinationen durch den Raum, bevor wir dann eine Choreographie einstudieren. Es werden Tänze in verschiedensten Stilrichtungen erlernt. Den Abschluss bilden Dehnübungen für die beanspruchte Muskulatur.

› \* Leitung und Anmeldung: Raphaela Zurkinden, Tel. 078 913 19 80 (siehe [www.tanzdas.ch](http://www.tanzdas.ch))

### POWER-MIX

› Mi 8.45–9.45 Uhr  
Das Power-Mix-Programm bietet eine Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik, die eine dynamische Basis für ein effektives Fitnessprogramm ergeben. Tanzen zu lateinamerikanischer Musik ist einfach zu erlernen, verbrennt Kalorien und macht viel Spass. Pilates verhilft zu einem starken Rücken, einem flachen Bauch, straffen Beinen und einem knackigen Po! Das Ziel dieses Power-Mix-Programms ist es, jede(n) zu motivieren, aktiv zu werden und zu bleiben, um die persönlichen Fitnessziele zu erreichen.

› \* Leitung und Anmeldung: Pascale Töngi, Tel. 079 294 62 91

\* Leitung, Anmeldung und Verrechnung  
\*\* Unterricht findet an der Schachenstrasse 11 6030 Ebikon statt

## ERWACHSENE

### AUSGLEICHSTRAINING FUER MAENNER



› Di 20.15– 21.30 Uhr  
Einsatz und Leistungserwartungen – das ist Ihr Alltag! In dieser Stunde finden Sie zurück zu Ihrer Mitte, zu Ihrem Atem. Mit und ohne Musik trainieren wir unsere Muskeln, schulen unsere Koordinationsfähigkeit, lösen Verspannungen, dehnen und kräftigen, entdecken dabei unseren Körper und unsere Stärken, und in der Entspannung erleben wir unsere Ganzheit. Gelassen und gestärkt lachen wir den Herausforderungen der Woche entgegen.

› \* Leitung und Anmeldung: Ruth Rodenhausen, Tel. 041 370 37 91

### FASZIEN-PILATES

› Do 10.10 – 11.00 Uhr  
«Wer sich nicht bewegt, verklebt.»  
Faszien, auch Bindegewebe genannt ist das unsichtbare Netzwerk, welches unseren ganzen Körper durchzieht. Faszien-Pilates sorgt für mehr Beweglichkeit, Elastizität und Stabilität des Körpers. Die tief liegenden Muskeln werden gekräftigt, die Haltung wird verbessert. Das Körperbewusstsein wird gestärkt. Ein regelmässiges Training verhindert Verspannungen und Verletzungen.

› \* Leitung und Anmeldung: Sabina Zraggen, Tel. 041 370 09 52

### ALLROUND- UND WIRBEL- SAEULENTRAINING



› Di 17.00 – 18.15 Uhr  
«Allround» werden Sie im Training angesprochen, in vielfältigen Bewegungssituationen nehmen Sie Ihren Körper sensibilisiert und differenziert wahr: Sie erfahren eine Fülle von Bewegungsmöglichkeiten unter wechselnden funktionellen Aspekten und erleben, u.a. mithilfe von ideokinetischen Bildern (Vorstellungskraft) und Dehn-/Stretchtechniken, eine geschmeidig-kräftige, «lachende» Wirbelsäule als zentrale Voraussetzung des Sich-gut-und-wohl-Fühlens.

› \* Leitung und Anmeldung: Sieglind Rätz, Tel. 041 420 31 84

### DIE LACHENDE WIRBELSAEULE

Rücken- und Allroundtraining ab 2. Lebensphase



› Di 8.30–9.45 Uhr  
Sie möchten alle Vorteile einer guten Rückenschule für Beweglichkeit, Kraft und Geschmeidigkeit geniessen und gleichzeitig gegen Osteoporose vorbeugen. In dieser Stunde werden Sie vieles wieder «gerade Rücken». Nebst dem Kräftigen der gesamten Muskulatur wird auch der Beckenboden nicht vergessen. Ihre Vorstellungskraft und «innere Sicht» verhelpen Ihnen zu einem sensibilisierten Körpergefühl und zu mehr Dynamik und Ausdauer.

› \* Leitung und Anmeldung: Sieglind Rätz, Tel. 041 420 31 84

### PILATES

› Mi 10.00–11.00 Uhr / Do 7.50–8.50 Uhr / Fr 8.45–9.45 Uhr / Fr 10.00–11.00 Uhr  
Was ist Pilates? Pilates ist eine sanfte, aber effiziente Trainingsmethode, in der in erster Linie die Rumpfmuskulatur, insbesondere die tiefer liegende, angesteuert wird. Es geht dabei um Körperwahrnehmung und Körperbeherrschung. Pilates verhilft zu einem starken Rücken, einem flachen Bauch, straffen Beinen und Po und sorgt für mehr Beweglichkeit und Balance. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer.

› \* Leitung und Anmeldung: Pascale Töngi, Tel. 079 294 62 91

## ERWACHSENE

### TRAINING – ENTSPANNEN



› Mo 18.50–20.05 Uhr / Di 18.45–20.00 Uhr  
Ich lade Sie ein zu einer Trainingsreise für Entdecker. Dazu brauchen wir Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Koordinationsfähigkeit, einen tiefen Atem, Mut und Gelassenheit. All dies trainieren wir mit Elementen aus Gymnastik, Pilates, Yoga und Ideokinese. Dabei entdecken wir uns selbst voll Freude und Schwung, kraftvoll und weich.

› \* Leitung und Anmeldung: Ruth Rodenhausen, Tel. 041 370 37 91

### FELDENKRAIS® – mit wenig viel bewegen



› Do 20.15–21.15 Uhr  
Feldenkrais® ist eine intelligente Bewegungspädagogik. Die scheinbar kleinen Bewegungen bewirken mehr als leichte Schultern: Oft folgen guter Schlaf, Stressabbau und überraschende Beweglichkeiten. Die Gruppenlektionen sind verbal angeleitet und jedes Mal neu. Feine Stunden, leicht, jedoch spannend und geeignet für Menschen in jedem Alter. Mehr auf [www.feldenkrais-adligenswil.ch](http://www.feldenkrais-adligenswil.ch)

› \* Leitung und Anmeldung: Maria Rohrer-Camenzind, Tel. 041 370 81 86, 079 746 53 85

### YOGA GYM



› Mo 20.15–21.30 Uhr / Mi 18.45–20.00 Uhr / Mi 20.10–21.25 Uhr  
Die Jahrtausende alten Erkenntnisse der Yogis und das Wissen aus der modernen Medizin verbinden sich. In dieser Schatztruhe finden wir Wege zu mehr Beweglichkeit und Stabilität. Mit Achtsamkeit lösen wir verstopfte Kanäle. Unser Atem führt uns. Was für ein Wunder bist Du! Staune mit uns. Wir freuen uns auf Dich.

› \* Leitung und Anmeldung: Ruth Rodenhausen, Tel. 041 370 37 91

### HATHA YOGA

› Mo 9.00–10.00 Uhr / Mo 10.15–11.15 Uhr  
Hatha Yoga umfasst achtsame Körper- und Atemübungen, Entspannung und Meditation. Die Yogapraxis führt zu mehr Beweglichkeit und Kraft, Wohlbefinden und Ruhe. Beginnende und Geübte sind herzlich willkommen. Rita Duss

› \* Leitung und Anmeldung: Rita Duss, Tel. 041 420 39 66

### POWER YOGA

› Do 9.00–10.00 Uhr  
Power Yoga ist eine zeitgenössische Form von Yoga, bei der Position, Bewegungsabläufe und Atemtechnik für den Fitnesssportler und die Fitnesssportlerin modifiziert werden und die sowohl für Geübte wie Untrainierte eine Herausforderung darstellt. Power Yoga trainiert in hohem Masse Kraft und Beweglichkeit, aber auch Gleichgewicht und Konzentration. Power Yoga macht den Unterschied deutlich zwischen isolierter Muskelarbeit (Bodytoning) und ganzheitlichem Körpertraining, wo neben dem Körper (Body) auch der Geist (Mind) trainiert wird.

› \* Leitung und Anmeldung: Pascale Töngi, Tel. 079 294 62 91



Be happy with what you have,  
while working on what you want.  
– Helen Keller

Entdecken Sie in unserem breiten  
Angebot das Richtige für sich und  
melden Sie sich noch heute für  
eine kostenlose Probelektion an.  
Wir freuen uns auf Sie.

Ihr Mobile-Team



**Ruth Rodenhäusen** (Gründerin MOBILE)

› Dipl. Tanz- und Bewegungspädagogin BGB › Diplom BGB «Spine Care®» – Rückengymnastik › Dipl. Ideokinesepädagogin / Franklin-Methode › Dipl. Naturheilpraktikerin › Dipl. Kinesiologin › Diplom in klassischer Ganzkörpermassage. Weiterbildungen: › Jazztanz › Modern Dance › Afrodance › Ausdruckstanz › Tanztherapie › Hatha-Yoga › Osteoporosegymnastik › Beckenbodentraining › Theraband › Fit-/Gymball › Dehnen/Stretching › Entspannen › Pilatesausbildung BGB

Ruth Rodenhäusen, Parkstrasse 9, 6043 Adligenswil  
Telefon: 041 370 37 91, ruthrodenhausen@bluewin.ch



**Sieglind Rätz**

› Eidg. dipl. Turn- und Sportlehrerin › Dipl. Bewegungspädagogin BGB › Dipl. Franklin-Methode-Pädagogin › Diplom BGB «SpineCare®» – Rückengymnastik › Diplom in klassischer Ganzkörpermassage. Weiterbildungen: › Jazzgymnastik und Jazztanz › Modern Dance › Afrodance › Kreativer Kindertanz › Atemlehre Middendorf › Feldenkrais › Osteoporosegymnastik › Beckenbodentraining › Theraband › Fit-/Gymball › Dehnen/Stretching – Entspannen

› Progressive Relaxation › Pilates  
Sieglind Rätz, Bahnhofstrasse 18b, 6030 Ebikon  
Telefon: 041 420 31 84, sieglind.raez@windowslive.com



**Rita Duss**

› Dipl. Yogalehrerin YS/EYU, › dipl. Wellness-Trainerin, › Nordic-Walking-Instruktorin. › Persönliche Yoga- und Meditationspraxis seit 1990. › Meine langjährige Yogapraxis zeigt mir: Yoga führt nicht nur zu mehr Energie, sondern auch zu mehr Achtsamkeit im Alltag. Durch die Körpererfahrung, die über das gewohnte Denken hinausgeht, kommen wir uns ein gutes Stück näher. Probieren Sie's aus.

Rita Duss, Oberseeberghöhe 8, 6006 Luzern  
Telefon: 041 420 39 66, info@yogabalance.ch, www.yogabalance.ch



**Maria Rohrer-Camenzind**

› Bewegungsentwicklung interessiert mich seit Jahren. Voll Begeisterung gebe ich die Stunden und glaube an die Fähigkeiten im Menschen. Und ich erlebe, wie Menschen ihr Potential immer mehr entdecken und ihr Leben in die «eigenen Hände» nehmen.

Maria Rohrer-Camenzind, Talweg 13a, 6043 Adligenswil  
Telefon: 041 370 81 86, 079 746 53 85, rohrer-camenzind@bluewin.ch  
www.feldenkrais-adligenswil.ch



**Pascale Töngi**

› Polestar Pilates P-F / M1 / Power Yoga  
› Klassische Tanzausbildung / Dipl. Gymnastiklehrerin  
› Ausbildung in Jazztanz – Rückengymnastik – Schwangerschaftsgymnastik – Mukiturnen › Ich freue mich, meine Erfahrungen und die Freude an der Bewegung mit vielen Menschen zu teilen.

Pascale Töngi, Obermattstrasse 5, 6045 Meggen  
Telefon: 079 294 62 91, p.m.toengi@bluewin.ch



**Sabina Zraggen**

› Dipl. Gymnastiklehrerin  
› Pump n'go Instructor,  
› Pilates Group Fitness Instructor / Faszientraining  
› FACTS (Body Skills) Instructor  
› Aerobic / Bodytoning / Step / Balance Pad

Sabina Zraggen, Dorfhalde 3, 6043 Adligenswil,  
Telefon 041 370 09 52, sabina.zraggen@aformat.ch



**Raphaela Zurkinden** (Leiterin MOBILE)

› Prof. Tanzausbildung und Teacher Course bei Celestar Studio of Performing Arts (Malaysia + USA) in Jazztanz. › Stetige Weiterbildung in Jazztanz, Ballet, Funk, Hip-Hop, Broadway, Rock'n'Roll Rock und Ethnic Funk in der Schweiz und USA (Universität Boulder, Colorado). › Mehrjährige Unterrichtserfahrung inkl. Tanzaufführungen mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. › Psychologiestudium Universität Bern.

Raphaela Zurkinden, Voltastrasse 30, 6005 Luzern  
Telefon: 078 913 19 80, tanzdas@gmx.ch, www.tanzdas.ch

**ALLGEMEINE INFORMATIONEN**

Kursanmeldungen und Informationen:  
Direkt bei der jeweiligen Kursleitung, schriftlich oder mündlich. Die Anmeldungen sind verbindlich.

Kursbeginn:  
Montag 9. Januar 2017

Eintritte und Probelektionen:  
Auch während des Kursjahrs möglich (beim Tanz auf Anfrage).

Absenzen:  
Können in allen Kursen, ausser Tanz, kompensiert werden.

Kursorte:  
MOBILE, Raum für Bewegung und Begegnung,  
Winkelbühl 4, 6043 Adligenswil,  
Tel. 078 913 19 80, www.mobile-bewegung.ch  
tanzdas@gmx.ch

Tanzraum in Ebikon, Luzern  
Schachenstrasse 11, 6030 Ebikon  
Tel. 078 913 19 80, www.tanzdas.ch  
tanzdas@gmx.ch  
\*\*nur markierte Kurse finden in Ebikon statt

Bei diesen Kursen übernehmen die meisten Krankenkassen einen Teil der Kurskosten.

**KURSE FUER KINDER UND JUGENDLICHE**

- › KREATIVER KINDERTANZ AB 4 JAHREN
- › BREAKDANCE
- › HIP-HOP 4. KLASSE BIS OBERSTUFE
- › DANCE – TO ALL THE STYLES KINDERGARTEN BIS JUNGE ERWACHSENE
- › BALLETT
- › TANZTECHNIK

**KURSE FUER ERWACHSENE**

- › STEP BY STEP – STYLE BY STYLE
- › JAZZY DANCING
- › POWER-MIX
- › AUSGLEICHSTRAINING FUER MAENNER
- › ALLROUND- UND WIRBELSAEULENTRAINING
- › DIE LACHENDE WIRBELSAEULE Rücken- und Allroundtraining ab 2. Lebensphase
- › PILATES
- › HATHA YOGA
- › YOGA GYM
- › POWER YOGA
- › TRAINING – ENTSPANNEN
- › FELDENKRAIS – MIT WENIG VIEL BEWEGEN
- › FASZIEN-PILATES
- › DANCE TO ALL THE STYLES Ü30

[www.mobile-bewegung.ch](http://www.mobile-bewegung.ch)

MOBILE, Raum für Bewegung und Begegnung, Winkelbühl 4, 6043 Adligenswil und Schachenstrasse 11, 6030 Ebikon\*\*, Tel. 078 913 19 80, tanzdas@gmx.ch