

Christina Benakidis

# Attitude



THE NUMBER ONE  
IN EDUCATION

*Balance*



CHRISTINA  
BENAKIDIS

**Tanzen ist Lebensfreude.**

**Emotion.**

**Leidenschaft.**

**Lass Dich von uns begeistern.**

**Über 25 Jahre  
professionelle  
Tanzausbildung.**

Leidenschaft fürs Tanzen, exzellente Kurse und Aufführungen zeichnen das Tanzstudio Attitude in Balingen aus. 1992 wurde es von der Balletttänzerin und Choreographin Christina Benakidis als Ballettschule gegründet.

Heute ist es eine etablierte Bildungsstätte und bietet mit einem Team aus verschiedensten professionellen Trainerinnen und Trainern Tanz- und Musical-Kurse an. Viele tanzbegeisterte Menschen im Zollernalbkreis kennen uns bereits. Lerne auch Du uns kennen. Wir freuen uns auf Dich.



*Attitude*

EGAL OB JUNG ODER JUNG GEBLIEBEN:  
WENN DU GERNE *tanzt*,  
BIST DU BEI UNS RICHTIG.  
LERNE IN FAMILIÄRER ATMOSPHÄRE  
VON PROFITÄNZERINNEN UND -TÄNZERN,  
WIE VIEL SPASS TANZEN BEDEUTET.

Unsere hochqualifizierten, erfahrenen und bestens ausgebildeten Trainerinnen und Trainer sind national und international noch auf der Bühne und in Fernsehshows aktiv. Sie bereichern unser Tanzstudio durch professionelles Know-how und Leidenschaft.

Ihre Kurse passen sie dem Leistungsniveau und den Bedürfnissen unserer Schülerinnen und Schüler an: So unterstützen sie Dich oder Deinen Nachwuchs individuell beim Tanzen und bei der Vorbereitung für Shows.

*immer*  
**ATTITUDE**



TANZ UND KÖRPER.  
MUSIK UND BÜHNE.  
DAS IST UNSERE WELT.

me

# DER TANZUNTERRICHT

Wir unterteilen unser Kursangebot nach Alter und Leistungsstufe. Bei uns gibt es Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene: von Ballett bis Breakdance. Sei dabei. Tanze mit uns. Entwickele Dein Talent und erreiche von Jahr zu Jahr ein höheres tänzerisches Niveau. Unsere Trainerinnen und Trainer unterstützen Dich persönlich und individuell. Und sie sorgen immer dafür, dass Du Spaß am Tanzen entwickelst und ihn niemals mehr verlierst. Neben dem professionellen Tanzunterricht organisieren wir jährliche Aufführungen. Wer mag, macht mit.



**KURSANGEBOTE**



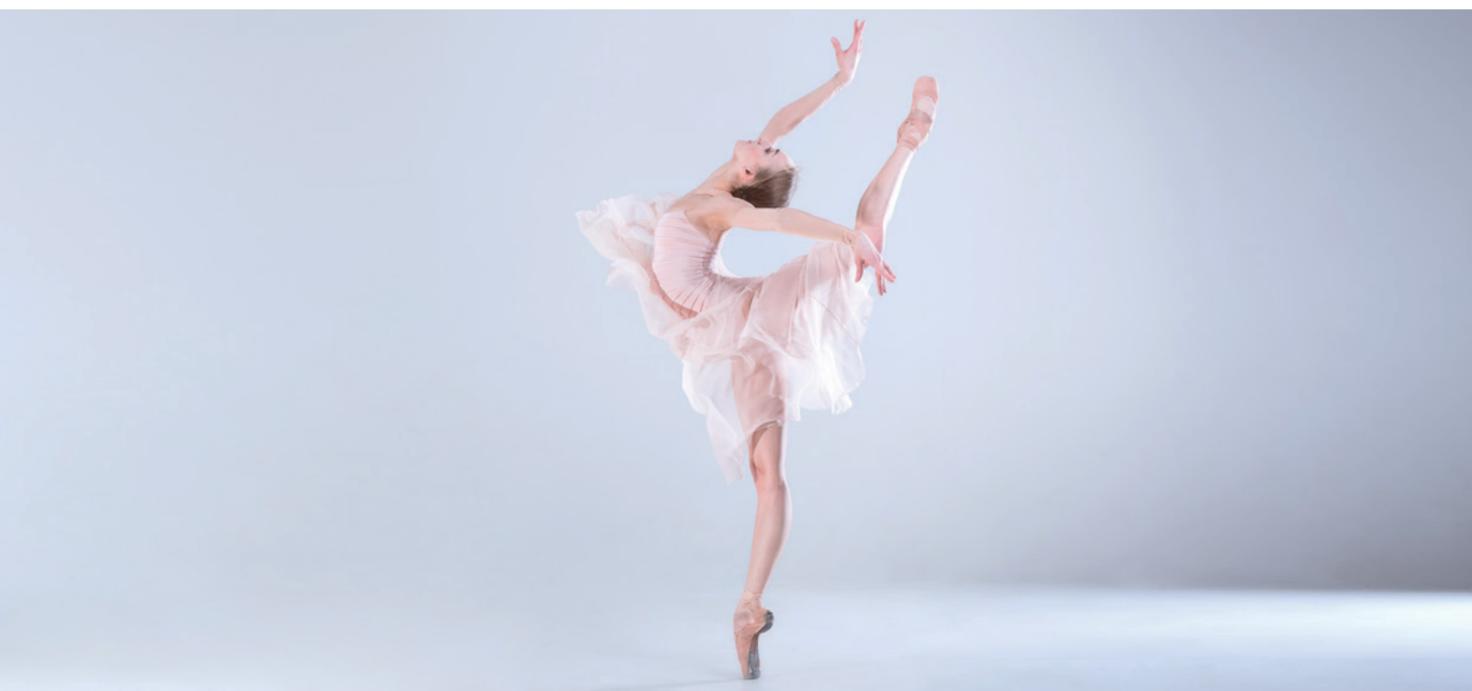
## KINDERTANZ

Unser Kindertanzkurs führt Kinder ab einem Alter von drei Jahren spielerisch in die Welt des Tanzens ein. Er fördert ihre Freude am Tanz und nutzt dafür ihren natürlichen Bewegungsdrang. Mit den ersten tänzerischen Schritten lernen die Kinder, ihren Körper bewusst zu erleben. Sie entwickeln Spaß am körperlichen Ausdruck. Der Tanz schult ihre Haltung, die Motorik und Koordination sowie – in Verbindung mit Musik – Rhythmik, Fantasie und Musikalität. Zusätzlich fördern der Gruppenunterricht und das Zusammensein mit anderen Kindern das soziale Miteinander.



## TÄNZERISCHE FRÜHERZIEHUNG

Tänzerische Früherziehung ist unser Kursangebot für Kinder ab dem vierten Lebensjahr. Sie nutzt die Bewegungsfreude und Neugier der Kinder und führt sie spielerisch und einfühlsam in die Welt des klassischen Balletts ein. Bewegung im Raum und am Boden sowie Dynamik stehen im Vordergrund. Die Kinder springen und hüpfen. Sie drehen sich, laufen und rennen. So trainieren sie ganz nebenbei ihre Kondition, Körperspannung und Koordination. Ebenso wichtig wie die Bewegungsabläufe ist die künstlerische Auseinandersetzung mit Musik und Rhythmus. Sie weckt die kindliche Kreativität und Musikalität. Die tänzerische Früherziehung bildet eine gute Grundlage für aufbauende Tanzkurse wie klassisches Ballett, Jazz und Modern Dance.



## BALLETT

Für sehr viele Arten des künstlerischen Tanzes ist Ballett die Grundlage. Es besitzt eine einmalige Struktur und Methodik, die es in keiner anderen Tanzart gibt. Wer Ballett tanzt, findet sich schnell in vielen anderen Tanzstilen zurecht. Deshalb eignet sich klassisches Ballett nicht zuletzt hervorragend als Vorbereitung und Ergänzung für andere Kurse.

Entstanden ist Ballett im Frankreich des 16. Jahrhunderts, weshalb es bis heute in französischer Sprache unterrichtet wird. Das Ballett-Training umfasst ein ausgedehntes Warm-Up mit anschließenden Übungen an der Stange und in der Raummitte. Mit den Übungen trainierst Du Haltung, Koordination und Ausdruck. Im Laufe der Jahre verfeinert sich die Technik und Du wirst flexibler im Tanz.

Im Tanzstudio Attitude bieten wir klassisches Ballett für Kinder ab sechs Jahren sowie für Jugendliche und Erwachsene in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen an. Unser Anfängerkurs für Erwachsene konzentriert sich auf die Grundlagen. Er richtet sich an alle, die Ballett schon immer lernen wollten oder einfach etwas Gutes für Ihren Körper tun möchten. Die Ballett-Technik verbessert die Körperhaltung und Körperspannung.



## HIP HOP

Hip-Hop entstand im Verlauf der 70er Jahre in den USA und wurde durch Videoclips, Filme und Konzerte schnell weltbekannt. Rhythmik, Koordination und Schnelligkeit zeichnen diesen Tanzstil aus. Zentrale Elemente wie Popping, Locking, Breaking, Uprock und Crumping werden mit Street-Dance-Elementen erlernt. Zum Hip-Hop-Training gehört ein intensives Warm-Up mit anschließenden Dehnübungen. Der junge Tanzstil eignet sich für Tanzanfänger und Fortgeschrittene jeden Alters.

Wir bieten Hip-Hop-Kurse für Kinder ab sechs Jahren sowie für Teens und Erwachsene in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen an. Trainiert werden die Hip-Hop-Techniken in einer Choreographie zu aktuellen Songs. Der Spaß steht dabei immer im Vordergrund. Unser Hip-Hop-Kids Kurs führt die Kinder spielerisch zum Hip-Hop. Wir nutzen dabei ihren Spaß an der Bewegung, um Techniken und Choreographien kindgerecht zu trainieren.



## JAZZ

Lyrik, Afro, Modern Dance und Rock: Der moderne Jazztanz hat viele Facetten. Er gilt als Inbegriff freier Ausdrucksmöglichkeit beim Tanz. Schwerpunkte liegen bei Dynamik, Rhythmik und Ausdruck. Konzentration und Körperkontrolle trainierst Du beim Jazztanz unter anderem durch Isolationsbewegungen von Körperteilen wie Hüfte, Schultern und Brustkorb. Ein intensives Warm-Up bereitet das Stretching vor und dient dem Muskelaufbau.

Zentrale Techniken des Jazztanzen – Polyrhythmik, Polyzentrik und „Isolations“ – erlernst Du in Verbindung mit klassischen Elementen. Das Trainierte fließt anschließend in eine Choreographie ein. Jazz eignet sich für Tanzanfänger und Fortgeschrittene jeden Alters. Wir bieten Jazztanz-Unterricht für Kinder ab 6 Jahren sowie für Teens und Erwachsene in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen an. Im Jazz-Kids-Unterricht trainieren wir die Elemente des Jazztanzen in kindgerechten Übungen. Die Kinder erlernen die Technik mit viel Spaß und üben sie anschließend in einer Choreographie.



## STAGE ARTS

Unsere Stage-Arts-Kurse für Kinder und Jugendliche vereinen Schauspiel, Gesang und Tanz. Körper und Stimme sind bei diesen Künsten zentrale Ausdrucksmittel. Deshalb arbeiten wir in den Kursen intensiv am Körperbewusstsein und an der Stimmentwicklung. Durch den Unterricht in Kleingruppen haben auch introvertierte Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, sich in einer angenehmen Atmosphäre auszuprobieren sowie ihre Talente zu entdecken und auszubauen. Darüber hinaus fördern die Kurse individuelle und soziale Kompetenzen. Kinder und Jugendliche lernen, sich auf andere Personen und auf verschiedene Rollen einzulassen. Von diesen Fähigkeiten profitieren sie auch in ihrem Alltag und in der Schule.



## BREAK DANCE

Breakdance gilt zu Recht als besonders athletischer Tanz.

Er entstand mit dem Hip-Hop in den USA und versteht sich als Tanzstil, der Menschen unabhängig von Hautfarbe, Geschlecht und Alter vereint. Unser Breakdance-Training beginnt mit einem intensiven Warm-Up und zielt darauf ab, dass jeder einen individuellen, kreativen Tanzstil entwickelt.

Mit zentralen Elementen wie Freezes (Verharren in einer Bewegung), Footworks (Tanzschritte mit dem Fuß) und Powermoves (Drehungen auf dem Boden) werden neben den Techniken Kondition, Disziplin und Kreativität trainiert. Wir bieten Breakdance-Kurse für Kinder ab sechs Jahren sowie für Teens und Erwachsene an.

Im Breakdance-Kids-Unterricht erlernen Kinder Techniken anhand altersgerechter Übungen.

Sie tanzen zu aktueller Hip-Hop- und Funk-Musik. Beliebt sind die Kurse derzeit vor allem bei Jungs.

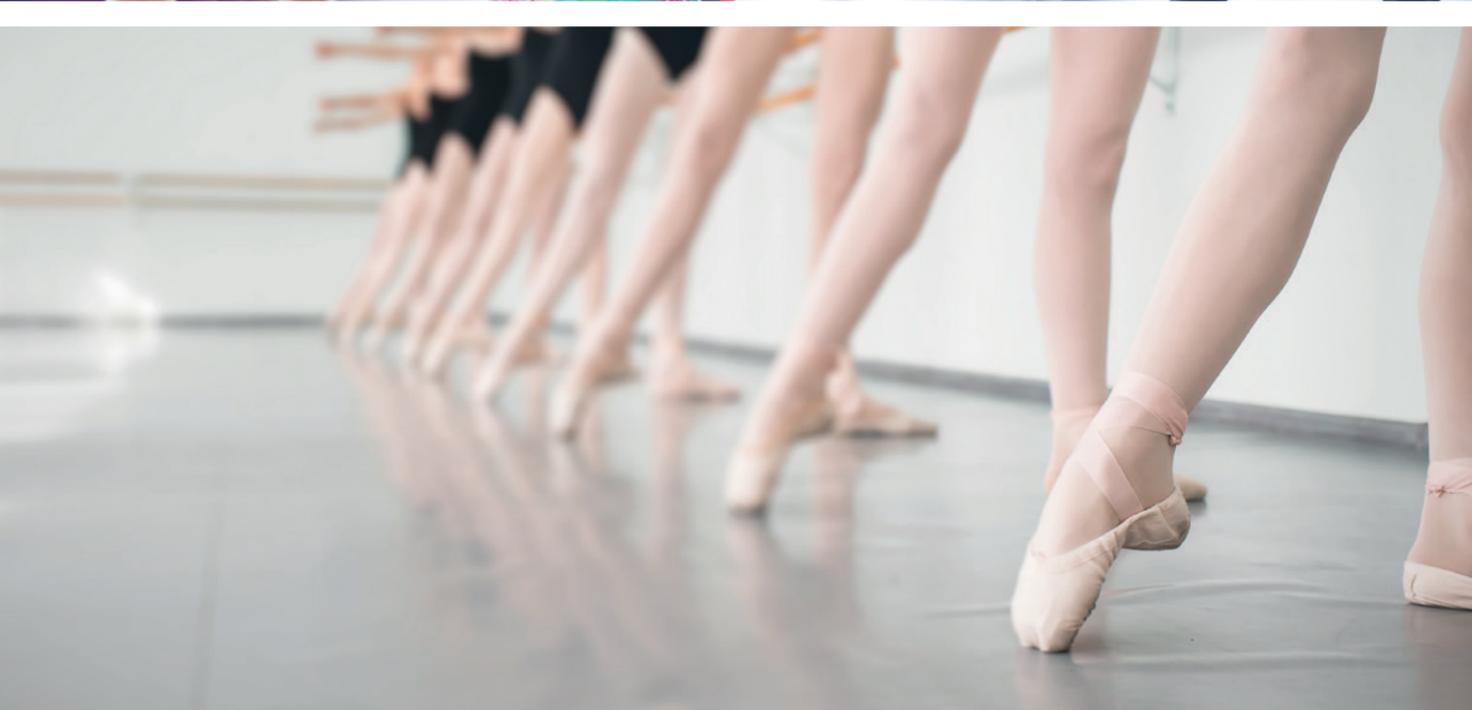
Wo bleiben die Girls?



## LATIN DANCE

Latin-Dance ist pure Leidenschaft. Er kombiniert Bewegungen aus lateinamerikanischen Tänzen mit fetzigen Beats. Du fühlst den Rhythmus, genießt jede einzelne Tanzkombination.

Unsere Kurse beginnen mit einem Warm-Up. Ihm folgen Schrittübungen, die Choreographie sowie Cool-Down und Stretching. Für unsere Latin-Dance-Kurse ist kein Tanzpartner nötig und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



## FÖRDERKURSE | BERUFSVORBEREITUNG

Tanzen ist mehr als ein Hobby für Dich?

Wir fördern Kinder und Jugendliche mit besonderem Talent und bieten ihnen eine professionelle Grundlage für eine Tanzkarriere.



**ÜBER 25 JAHRE ERFAHRUNG**  
MIT KINDERN, JUGENDLICHEN  
UND ERWACHSENEN

...

**AKTIVE, BÜHNENERFAHRENE TANZTRAINER**  
AUS THEATER UND FERNSEHEN

...

**BÜHNENERFAHRENE BALLETPÄDAGOGEN**  
AUS STUTTGART UND UMGEBUNG

...

**REGELMÄSSIGE, FREIWILLIGE AUFFÜHRUNGEN**  
STEIGERN DIE MOTIVATION

...

**TANZKURSE ALS BERUFSVORBEREITUNG**  
FÖRDERN DIE PROFIS VON MORGEN

...

**EINFACHER EINSTIEG**  
IN LAUFENDE KURSE

...

**WOCHENENDWORKSHOPS**  
MIT INTERNATIONALEN TRAINERN

**IHRE VORTEILE**



*attitude*



**TANZSTUDIO ATTITUDE**  
GRÜNEWALDSTR. 28  
72336 BALINGEN  
TEL. 07433 / 16372  
FAX 07433 / 277875  
WWW.ATTITUDE-BALINGEN.DE  
INFO@ATTITUDE-BALINGEN.DE



*Christina Benakidis*

# *Attitude*

[www.attitude-balingen.de](http://www.attitude-balingen.de)