

Bewegung gehört zum Leben

Stabsübergabe beim insieme-Kurs «Dancetime Meilen»



Der besondere Tanzkurs «Dancetime Meilen» im Treffpunkt Meilen gehört seit Jahren zum fixen Bestandteil des vielfältigen Kursangebotes von insieme Zürich Stadt und Bezirk Meilen.

Der Tanzkurs richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter von 11 bis 22 Jahren mit kognitiven Beeinträchtigungen. Das Ziel des Kurses ist es, jungen Menschen die Möglichkeit zu bieten, sich durch Tanzbewegungen kreativ auszudrücken, ihre motorischen Fähigkeiten zu verbessern und ihr Selbstvertrauen zu stärken. Nun kommt es zur Stabsübergabe in der Kursleitung.

Von Hip-Hop bis Jazzdance

Mariana Grati war drei Jahre lang Kursleiterin bei «Dancetime Meilen». Sie sieht Bewegung als wichtigen Bestandteil im Leben. Neben den körperlichen und psychischen Vorteilen, die Tanzen für das Kind hat, wird im «Dancetime Meilen» Entspannung und gute Laune auch viel Beachtung geschenkt. Kinder haben viel Spass mit anderen Kindern.

Der Tanzkurs umfasst verschiedene Tanzstile wie Hip-Hop, Jazz und Mo-



Elke Frost, Maja Renn, Mariana Grati, Susanne Ackermann und Isabelle Buracco (hinten v.l.).

Foto: zvg

dern Dance. Die Kinder werden auf spielerische Weise an die verschiedenen Bewegungen und Choreografien herangeführt. Es werden auch Elemente des Improvisationstanzes verwendet, um den Jugendlichen Raum für ihre eigene Kreativität zu geben. Es wird stets versucht, die Übungen und Choreografien an die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen anzupassen und eine positive und unterstützende

Lernumgebung zu schaffen. Sie zeigen denn auch eine Verbesserung ihrer motorischen Fähigkeiten, insbesondere ihrer Koordination und Körperbeherrschung, werden selbstbewusster und haben mehr Selbstvertrauen in ihren Bewegungen. Sie lernen, sich auf die Musik zu konzentrieren und ein Rhythmusgefühl zu entwickeln. Ausserdem lernen die Jugendlichen, im Team zusammenzuarbeiten, sich gegenseitig zu unter-

stützen und aufeinander zu achten.

Förderung des individuellen Talents

Mariana Grati widmet sich ab 2024 zu hundert Prozent ihrem Studium und übergibt die Kursleitung an Maja Renn. Maja Renn ist Künstlerin und leidenschaftliche Tanz- und Theaterpädagogin. Sie arbeitete in den vergangenen Jahren am Schauspielhaus Zürich, an der Zürcher Hochschule

der Künste, beim Verein «movo» für darstellende Kunst mit gehörlosen und hörenden Menschen sowie beim Sportamt der Stadt Zürich. In ihrem Tanzunterricht legt Maja Renn viel Wert auf gegenseitiges Einfühlungsvermögen in der Gruppe und auf die Förderung der individuellen Talente aller Teilnehmenden.

Herzlichen Dank der Gemeinde Meilen für die Möglichkeit, im Treffpunkt einen zentralen Ort für den Tanzkurs nutzen zu können. Besonderer Dank gilt auch dem Betriebsleiter des Treffpunkt, Tobias Ziegler mit Team, für die Unterstützung vor Ort.

Total 20 Kurse im Angebot

insieme Zürich Stadt und Bezirk Meilen ist ein sozialer Verein und bietet ein vielfältiges Freizeit- und Betreuungsangebot für Menschen mit einer Beeinträchtigung an. Aktuell sind es 20 Kurse für Sport, Tanz, Fitness, Fussball, Boccia, Schwimmen, Englisch und neu auch der Kurs «Kreative Kunstreise».

Der jährliche Kursbeitrag beträgt für insieme-Mitglieder 180 Franken (zzgl. 50 Franken für Nicht-Mitglieder). Anmeldungen für den Tanzkurs sind ab sofort möglich: www.insieme-zuerich.ch/dance-time-in-meilen Es kann auch geschnuppert werden!

www.insieme-zuerich.ch

/mkai