

Anji – Tanzkurs-Guidelines

Wer am Unterricht teilnimmt erklärt sich bereit die folgenden Prinzipien zu beherzigen und zu befolgen:

1. Fair ist fair: Wer am Kurs teilnimmt zahlt auch bereitwillig die Kursgebühr. Bitte wartet nicht darauf, dass ich Euch dran erinnere. Es ist so viel einfacher, wenn ihr auf mich zukommt. Ich danke Euch im Voraus!! :)

Drop-in Stunde: €14,00 / ermäßigt €13,00

Schnupperstunde: €10,00 / ermäßigt €9,00

Preise: Für feste 10-Wochen-Blocks: Ein Kurs: €100,00 / ermäßigt €90,00;

Zwei Kurse: €180,00 / ermäßigt €160,00

Drei Kurse: €240,00 / ermäßigt €210,00

Das Prinzip funktioniert so: Betrachtet die Drop-ins als Flexitarif, die 10er-Blocks als Mengenrabatt.

Wer regelmäßig kommen möchte, fährt am besten mit einem 10er Block, der zur Teilnahme an 10 Unterrichtsstunden in der jeweils bekannt gegebenen Blocklaufzeit berechtigt. D.h. ihr könnt auch an 5 Terminen zu zwei Stunden kommen, und so verpasste Stunden vor- oder nachholen. Ihr seid Euch jedoch in diesem Fall bewusst (insbesondere in Choreo-Klassen), dass das in den anderen Stunden verpasste Material nicht extra für Euch wiederholt werden kann.

Wenn der 10erBlock abgelaufen ist verfallen die offenen Stunden – ich führe keine Anschreiblisten.

Wer weiß, dass sie in den 10 Wochen nicht regelmäßig kommen kann, wählt am besten Drop-ins. Die sind zwar teurer, aber hey: ihr habt dafür die Flexibilität, und ich nehme dafür die Unsicherheit in Kauf! :)

2. Wenn ihr Kursstunden verpasst ist das erstmal grundsätzlich Euer „Problem“. D.h. es gibt von mir keine Erstattung oder Ermäßigung, wenn ihr es nicht schafft an den 10 Terminen zu kommen oder sie nachzuholen (s.o.). Es tut mir immer sehr leid diese Bitten auszuschlagen, denn ich weiß, dass die meisten von uns sehr knapp bei Kasse sind (ich kenne das so gut!) und dass es sich anfühlt wie eine bittere Verschwendung, wenn man zahlt und dann doch nicht teilnimmt. Aber ich bitte Euch darum, auch meine Situation zu betrachten: ich muss auch die unternehmerische Seite berücksichtigen. Ich stehe nicht nur da vorne und sauge mir etwas aus den Fingern, sondern ich investiere in die Kurse viel Zeit und Vorbereitung. Ich investiere auch viel in meine eigene Lehr- und Tanz-Ausbildung, um Euch den besten, aktuellsten, informiertesten Fusion Unterricht zu bieten der mir möglich ist. Würde ich auf jeden Schnupfen Rücksicht nehmen und den Ausfall rückerstatten, hätte ich keine Planungssicherheit und noch weniger Kontinuität im Kurs. Die Kursteilnahme würde sehr beliebig. Das kann ich mir im wahrsten Sinne des Wortes nicht leisten. Ich weiß aber auch, dass man mal spontan verhindert ist oder krank wird und dafür möchte ich Euch auch entgegen kommen! Darum gibt es die Möglichkeit Stunden nachzuholen oder den etwas teureren, dafür aber unverbindlichen und flexiblen Flexitarif (Drop-ins) zu nehmen (s.o.).
3. Ferien: Jeder von uns hat zu anderen Zeiten Ferien oder Urlaub. Manche haben gerade dann Lust zu tanzen, wenn sie frei haben, bei anderen ist es umgekehrt. Darum unterrichte ich durchgehend, also in der Regel auch an den gesetzlichen Feiertagen und während der Schul- und Semesterferien. Die Termine gebe ich immer am Anfang des 10er Blocks bekannt. Bin ich unvorhergesehen an einem Termin krank oder verhindert, wird der Termin entweder an den 10er Block angehängt (schon hin und wieder vorgekommen) oder nach Rücksprache mit Euch an einem anderen Termin nachgeholt (noch nicht vorgekommen) oder ich suche eine Vertretung (selten vorgekommen).
4. Erreichbarkeit: Bitte hinterlasst mir immer aktuelle Kontaktdaten (Mailadresse über die Euch Nachrichten sofort erreichen oder Mobilnummer), damit ich Euch in einem Notfall (= ich muss unvorhergesehen absagen) informieren kann.
5. Ihr seid die Hauptpersonen! Ich mache den Unterricht für Euch. Gebt mir gerne Feedback wenn es Euch zu schnell, zu langsam, zu schwierig oder zu langweilig ist, ihr Dinge nicht verstanden habt und wiederholen möchtet oder ihr bestimmte Themen wünscht (sofern ich sie unterrichten kann).
6. Tanzen umfasst Geist, Körper und Seele und jede von uns ist verantwortlich für sich und ihre Gesundheit! Darum seid gut zu Euch, seid achtsam, geht an Eure Grenzen aber überschreitet sie nicht in ungesunder Art und Weise. Wenn ihr gesundheitliche Problem oder Verletzungen habt, die Euch beim Tanzen oder im Unterricht einschränken, sagt mir Bescheid, wenn ihr denkt dass ich es wissen sollte oder ihr alternative Bewegungsoptionen braucht. Aber auch hier gilt: ihr kennt Euren Körper und wisst wie es sich in ihm anfühlt, wo seine Grenzen sind – ich sehe das von außen

nicht. Darum ist Eure wichtigste Aufgabe Eure Gesundheit über das Kursmaterial zu stellen und stets darauf zu achten, dass ihr nichts tut was Euch nicht gut tut.

Denn für materielle, geistige oder körperliche Schäden, die im Zusammenhang mit dem Unterricht oder der Benutzung der Räumlichkeiten entstehen, übernehme ich keine Haftung.

7. Unterrichtsmoral: Ich möchte dass der Tanzunterricht ein Ort ist, an dem ihr ihr selbst sein könnt. Dafür ist es wichtig, dass Vertrauen und gegenseitige Unterstützung herrschen. Der Unterricht ist kein Ort für Vergleiche, Selbstzweifel oder Missgunst.

Jede von uns ist einzigartig – in ihren Erfahrungen, ihrem Wissen, ihrem Können, ihrem Körper, ihren Lernvorlieben, Zielen und Motivationen. Jede von uns ist auf ihrem eigenen, einzigartigen Weg des Lernens und Wachsens. Darum bringt es gar nichts sich mit anderen Teilnehmerinnen zu vergleichen – das führt bei den meisten Menschen nur zu übersteigter Selbstkritik, Missgunst und anderen negativen Gefühlen. Wie schade, überflüssig und kontraproduktiv!! Stattdessen probiert Folgendes:

- Vergleicht Euch nicht mit anderen, sondern mit Euch selbst, z.B. wie ihr vor einem Jahr getanzt habt und wie heute.
- Nehmt das Wörtchen „noch“ in Euren aktiven Sprachgebrauch auf: Ihr könnt etwas NOCH nicht, statt nur nicht. Das zeigt Euch, dass ihr auf dem Weg dahin seid, und dass die Kraft zur Veränderung in Euch selbst liegt. Kontinuität und Regelmäßigkeit sind die Schlüsselemente des Lernens und Wachsens.
- Betrachtet Dinge die ihr im Augenblick (noch) nicht meistert, als einen wunderbaren Anreiz noch mehr in Euren Körper zu kommen, noch mehr lernen, noch mehr wachsen zu können. Ihr werdet so viel Positives über Euch selbst erfahren, wenn ihr Euch immer denkt: ja! Ich bin auf dem Weg. Ich kann es mit jedem Mal ein bisschen besser!
- Habt Spaß am Bewegen. Stellt Euch vor ihr seid wie kleine Kinder, die mit der größten Freude das Laufen lernen. Hinter jedem Schritt eröffnen sich neue Möglichkeiten und Potenziale, jedes Hinfallen ist eine freudige Erkundung von Schwerkraft und Gleichgewicht.
- Feiert Euren Körper!!! Er ist das Beste was Euch auf dieser Welt passieren konnte. Ihr erlebt alles durch ihn, er ist Euch absolut treu und macht so vieles mit. Ohne ihn wärt ihr nicht! Mit anderen Worten – ihr seid Eurer Körper. Ihn zu lieben, bedeutet Euch selbst zu lieben.
Was uns die Medien versuchen einzubläuen, (wie wir auszusehen haben um akzeptiert zu werden, etc.) ist reiner Marketingquatsch! Jede von uns ist perfekt wie sie ist. Und tanzen ist ein Ausdruck dessen. Gerade Tribal Style ist aus einer Bewegung der Emanzipation, Körperbejahung und Selbstakzeptanz erwachsen. Tanzen ist dazu da MIT Eurem Körper zu arbeiten, statt gegen ihn.

In diesem Sinne: VIEL SPASS BEIM TANZEN!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!