

Diana Grusdat

Ausgebildete Tanzpädagogin

Mitglied im „Deutschen Berufsverband für Tanzpädagogik e.V.“



Diana Grusdat hat mit fünf Jahren ihre ersten Ballettstunden. Mit 15 Jahren nimmt sie bei verschiedenen Lehrern Unterricht in den Fächern Ballett, Jazz und Steptanz. Seitdem hat sie den Wunsch, die Liebe zum Tanz an andere weiterzugeben.

Nach dem Abitur absolviert sie ein intensives Vorausbildungsjahr bei der renommierten Schule Rebelanz in Münster unter der Leitung von G. Rebel. Gleichzeitig tanzt und bildet sie sich bei nationalen und internationalen Tanzpädagogen fort.

Nach der anschließenden Ausbildung an der staatlich anerkannten Berufsfachschule für Bühnentanz und Tanzpädagogik in Hannover kann Diana Grusdat ihr pädagogisches Konzept durch Erfahrung als Tänzerin verschiedener Ensembles und als Tanzpädagogin vertiefen und weiterentwickeln.

Desweiteren arbeitete sie als Tänzerin und Tanzpädagogin viele Jahre in Paderborn und leitete als Choreographin das ResiDance-Ensemble.

2003 macht sich Diana Grusdat mit dem dance up! Tanzstudio in Hannover selbständig.



Das Studio

Das dance up!



Tanzstudio Saal

Tanzstudio Diana Grusdat wurde 2003 gegründet und bietet qualifizierten Unterricht für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Unter dem Motto „Tanzen bewegt“ soll nicht nur Technik vermittelt werden, sondern auch die Freude an Bewegung und das Fühlen von Musik.

Dem Team des dance up! Tanzstudios ist ein persönlicher und individuell an die Physiologie und Anatomie angepasster Unterricht wichtig, um Verletzungen und Fehlstellungen zu vermeiden. Schwerpunkt ist das Arbeiten mit dem Körper und nicht gegen ihn.

Das dance up! Tanzstudio ist ein vom niedersächsischen Ministerium für Wissenschaft und Kultur anerkanntes berufsvorbereitendes Tanzstudio. Durch den qualifizierten Unterricht können die Schüler/innen auf die Aufnahmeprüfung an staatliche Ballettakademien sowie auf eine zeitgenössische Bühnentanz- oder Tanzpädagogenausbildung vorbereitet werden.

So finden Sie uns:



Interessierte sind zu einer kostenlosen Schnupperstunde im dance-up! Tanzstudio jederzeit herzlich willkommen!

dance up! Tanzstudio
Diana Grusdat

Brabeckstr. 161 · 30539 Hannover

Tanzstudio



Tel. 0511 - 220 50 83

www.dance-up-studio.de

Kinderballett

ab 4 Jahre

Im Kinderballett wird die Musikalität spielerisch gefördert und der Spiel- und Bewegungsdrang in entwicklungs-gerechte Tänze eingebunden.

Die Muskulatur wird gestärkt und unter Berücksichtigung der anatomischen Entwicklung soll Haltungsschäden entgegengewirkt werden.

Wir führen Ihr Kind behutsam und liebevoll an die Grundlagen des klassischen Balletts heran, so dass Konzentration und Koordination begünstigt werden. Durch Improvisationsspiele kann sich Ihr Kind in der Gruppe erfahren, kreativ ausdrücken und Musik erleben.

Hip-Hop/Jazz für Kinder und Jugendliche

Im Hip-Hop/Jazz lernen die Kinder und Jugendlichen sowohl die aktuellen Moves zu ihrer Lieblingsmusik als auch wichtige Basics, um auf der Bühne richtig losanzugehen zu können.

Wir beginnen diesen Kurs ab einem Alter von 8 Jahren.

Modern Dance

Dieser Tanzstil ist mittlerweile von keiner großen Bühne mehr wegzudenken. Anders als Ballett und anders als HipHop/Jazz! Weiche fließende Bewegungen sowie kleine Alltagsbewegungen kennzeichnen diesen Tanzstil. Eine Bewegung leitet die nächste ein und gibt dem Tänzer ein wunderbares Bewegungsgefühl.



Ballett für Erwachsene

Es ist nie zu spät mit Ballett anzufangen; denn Tanz ist Balsam für die Seele. Die Bewegung zur Musik tut gut und bietet Möglichkeiten sich auszudrücken.

Ballett für Erwachsene erfreut sich in den letzten Jahren immer größer werdender Beliebtheit, da durch einen durchdachten Trainingsablauf die gesamte Muskulatur gelenkschonend trainiert wird. Der Körper erhält mehr Spannkraft, was sich in einer verbesserten Haltung widerspiegelt und Rückenbeschwerden vorbeugen kann.

Wir unterrichten nach der bewährten russischen Waganowa-Methode. Diese Stunden eignen sich für Einsteiger ebenso wie für angehende Profis und Tanzpädagogen.

Jazzdance für Erwachsene

Hier werden verschiedene Tanzstile des Jazzdance angeboten. Besonders beliebt ist der Musicaljazz, ob nur für den Unterricht oder auch als Bühnenrepertoire. Für unsere großen Aufführungen werden mit Begeisterung bekannte Musicalstücke einstudiert.

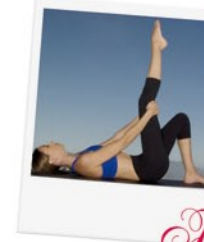
Das Training beinhaltet ein Warm up für den Kreislauf und die Koordination, und Isolationsübungen zur Erwärmung einzelner Körperteile und Stärkung der Muskulatur. Ebenso wichtig sind aber auch Dehnübungen und grundlegende Techniken wie Schritte, Drehungen und Sprünge, die auf allen Bühnen und für weiterführende Ausbildungen grundlegend sind.



Steptanz Der Körper als Musikinstrument.

Nichts eignet sich wie Steptanz für alle Alterstufen gleichermaßen, um explosive und mitreißende Rhythmen so direkt auf die Tanzfläche zu bringen.

Durch die rhythmische Bewegung wird der Tänzer selber Teil der Musik.



Floor Exercise/ Pilates ein Ganzkörpertraining

Floor Exercise bietet ein effektives Training in einer ruhigen Atmosphäre.

Dieser Kurs ist ein Ganzkörpertraining, das Stretching, Kraftübungen und Atemtechnik kombiniert.

Die Übungen aus dem Floor Exercise-Programm unterstützen Tänzer bei ihrer „Platzierung des Körpers“ und „Forcierung der Auswärtsdrehung“.

Die harmonischen und fließenden Bewegungen aus dem Pilates wurden schon von Anfang an für Tänzer, Hobbyleute und zu Reha-zwecken genutzt. Sie entwickelten sich aus einer Verbindung von Yoga-Elementen und westlicher Gymnastik.

Dieser Kurs ist also nicht nur ein optimales Ergänzungstraining für Tänzer, das den Körper auf die Techniken im klassischen Tanz vorbereitet, sondern auch für „Normalsterbliche“ geeignet, die Probleme mit Verspannungen, Gelenken und Bandscheiben vorbeugen wollen.