



Frohes 2025!



**Weil Tanzen und Bewegen eine Antwort ist!
NEVER STOP MOVING!**

Zitat von Peter Goss, Choreograf und Yogameister

Nutze die Gelegenheit neue Energie zu tanken und erste Schritte zu einem gesunden Körper mit einem klaren und ruhigen Geist zu machen!

Wir wünschen von Herzen ein gutes neues 2025 - mit Weiterdenken, Weitertrainieren, Weitertanzen mit Spass, Freude und Lebenslust!

Dancestudio Olten: Ursula Berger Gesamtleitung,
Rosmarie Grünig, Leitung Ballett

JETZT und IMMER | Tanzfacetten4 | Leitung Ursula Berger

Stadttheater Olten - Sonntag, 30.3.25 / 13:30h und 17:00h

Tickets [HIER](#) erhältlich! >> [FLYER](#)



Wir sind in der intensiven und aufregenden Probenphase für die faszinierende Tanzproduktion „JETZT und IMMER“. Die Verbindung von surrealistischer Kunst und Tanz, inspiriert durch die Werke von Walter Grab und der aktuellen Ausstellung „ein Kind der Nacht“ im Kunstmuseum Olten, bieten eine starke kreative Basis. Die Arbeit an den Solo-Choreografien, die sich mit den Konzepten von Zeit und Raum auseinandersetzen, ist spannend und tiefgründig. Die Kombination aus Tanz, Film - und Bild Projektionen werden dem Publikum eine besondere visuelle Erzählweise ermöglichen.

Kurz: wir sind im Flow - am Erfinden, Gestalten und Ordnen von Zeit und Raum durch den künstlerischen Tanz!



Mitwirkende sind Kinder ab 5 Jahren, Jugendliche und Erwachsene Tänzer:innen **Contemporary Dance** im Dancestudio Olten von Ursula Berger

Cie Blossom und eine Ballettklasse von Rosmarie Grünig

Special Guest: zwei professionelle Tänzerinnen Nina Eveline Pfüller und Viviane Von Gunten

Neue Kurse

...und plötzlich weisst du, dass es Zeit ist, etwas Neues zu beginnen und die Magie des Neuanfangs zu erleben.



**Neuer fortlaufender Kurs: Spiraldynamik® / Dance / Yoga
Donnerstag 18:15- 19:20 h mit Ursula Berger**

Ursulas Training ist energiegeladen und kraftvoll - das Spiel mit Technik und Improvisation widerspiegelt eine harmonische Verbindung zwischen Tanz und Musik, mit dem Ziel den Tanz als Kunstform zu erleben. Durch das Vermitteln der Grundlagen der Spiraldynamik® wird die Basis für intelligentes und schmerzfreies Bewegungen gelegt. Der Fuss hat eine geniale Gewölbekonstruktion. Fehlbelastungen bringen die Strukturen ins Wanken: Knick-, Senk-, oder Spreizfüsse, Fersensporen, Hallux Valgus und Co. sind die Folge. Spiraldynamik® hilft ihren Füßen und Beinen wieder auf die Sprünge!

Freie Plätze Moderner Kindertanz

MI 17:00 – 18:00 Uhr | ab 4.5 Jahren >> [Flyer](#)

Weihnachtliche Studioaufführung: „Einblicke“



Mit einer bezaubernden weihnachtlichen Studioaufführung gewährte die Ballettabteilung Mitte Dezember eindrucksvolle Einblicke in die Fortschritte der Schülerinnen im Ballettunterricht. Tänzerinnen unterschiedlichster Levels – von den siebenjährigen Grade-1-Ballerinen bis hin zu den vorprofessionellen Advanced-1-Tänzerinnen – präsentierten nach und nach immer anspruchsvollere Bewegungen und Choreografien.

Rosmarie Grünig führte durch das Programm und erläuterte die kontinuierliche Entwicklung der technischen, künstlerischen und körperlichen Fähigkeiten der Tänzerinnen. Sie beschrieb, wie Balletttänzerinnen durch Geduld, Hingabe und unermüdliches Training ihre Ausdruckskraft, Musikalität, Präzision und Stärke weiterentwickeln. Die Progression ist eine Reise, die nicht nur den Körper, sondern auch den Geist fordert und fördert.

Die Aufführung fand ihren Höhepunkt in der festlichen Choreografie „Sweeter Still“, getanzt von Tänzerinnen der Intermediate-Foundation-Klasse. Diese traten in Spitzenschuhen und eleganten Tutus auf – ein lang gehegter Traum, der nach jahrelangem Training endlich in Erfüllung ging.

Herzliche Gratulation

Rosmarie Grünig AsTA Approved Tutor RAD



Wir gratulieren Rosmarie Grünig herzlich zu ihrer erfolgreich abgeschlossenen Ausbildung als Approved Tutor für den Assistant Teacher Award der Royal Academy of Dance (Tutorin für Assistenzlehrer). Diese Qualifikation befähigt sie,

angehende Tanzlehrerinnen und Tanzlehrer in ihrer Ausbildung zu begleiten und auszubilden. Mit diesem zusätzlichen Kompetenzbereich trägt Rosmarie Grünig aktiv zur Entwicklung neuer Generationen von Tanzpädagogen bei und bereichert das Tanznetzwerk der Region und darüber hinaus.

Ab sofort können fortgeschrittene Tänzerinnen und Tänzer im Dance Studio Olten die Ausbildung zum Assistant Teacher Award absolvieren. Dieser international anerkannte Lehrgang vermittelt pädagogische und technische Grundlagen für die Arbeit als Assistenzlehrer im klassischen Ballett und ist ideal für alle, die ihre Begeisterung für den Tanz weitergeben möchten und einen Grundstein für eine spätere Karriere als Ballettlehrer legen wollen.

Ursula Berger - externe Dozentin Hochschule Luzern Spiraldynamik® und Körperarbeit



Seit September 2024 unterrichte ich als externe Dozentin an der Hochschule Luzern! Die Kombination von Spiraldynamik® und Körperarbeit als Lehrinhalt für Dozent:innen ist eine wertvolle Bereicherung, vor allem, weil sie ein tiefes Verständnis für den eigenen Körper und eine schmerzfreie Bewegungsqualität fördert. Die Spiraldynamik® als Werkzeug für eine bessere Körperwahrnehmung und -koordination ist nicht nur für Tänzer:innen, sondern auch für alle, die in Bewegung und Haltung eine langfristige Gesundheit anstreben, von entscheidender Bedeutung. Es ist inspirierend zu sehen, wie diese Form der Körperarbeit in einem akademischen Kontext weitergegeben wird – eine tolle Gelegenheit, das Wissen über präventive Bewegungsstrategien und schmerzfreie Körperarbeit zu vertiefen!

Sportferien 1.2. – 16.02.2025

reduzierter Stundenplan, folgende Kurse finden statt:

DI Contemporary 18:30 - 20:00h (4.2. und 11.2.)

DI Yoga 20:05 - 21:15h (4.2. und 11.2.)

DO Contemporary 19:30 - 21:00h (6.2. und 13.2.)

Stellvertretungen werden noch mitgeteilt.