



inFlux

dance company
Tanzcompagnie

Infos zum Kurs

Für alle bewegungs- und tanzbegeisterte Männer und Frauen ab 55 Jahren, die sowohl Freude an anspruchsvollen, dynamischen und abwechslungsreichen Tanzsequenzen, als auch an strukturierter Improvisation haben.

Elemente aus verschiedenen Tanzrichtungen und Ganzkörpertrainings, sowie strukturierte Improvisation prägen den Unterricht. Im Mittelpunkt steht die Freude am Tanz. Die Bereitschaft neue Dinge auszuprobieren, sich von Überraschungen inspirieren zu lassen und sich selbst nicht all zu ernst zu nehmen, bildet die Basis zur Erkundung des Bewegungsrepertoires. Lucía führt die Teilnehmer:innen auf einfühlsame Art auf eine physisch dynamische Bewegungsreise, und dies im Dialog mit Musik unterschiedlicher Genres.

Tanztraining ü55

«Als Workshop-Teilnehmer:in bist Du mir wichtig. Deine individuellen Fähigkeiten zu sehen und sie weiter zu fördern sehe ich als meine Aufgabe. Dabei entdeckst Du die eigene Körperspannung, die eigene Koordination, die eigene Kraft. Gemeinsam gehen wir auf eine Reise. In einer Mischung aus diszipliniertem Arbeiten und Leidenschaft, fordere ich Dich mit Spass heraus, Deine Grenzen zu spüren und den Grenzpfosten ein bisschen weiter zu bewegen und dies mit Musik unterschiedlicher Genres.»

Wer

Tanzbegeisterte Männer und Frauen ab 55 Jahren, maximal 16 Teilnehmende

Wann

Samstag 10.30 bis 12.30 Uhr
10. Jan | 14. Feb | 14. März | 18. April | 16. Mai | 13. Juni 2026

Wo

Studio TTT, Brunngasse 36, Bern

Wieviel

Kosten für alle sechs Workshops* CHF 210.–/red CHF 175.–
Kosten für einen Workshop CHF 42.–/red CHF 35.–

* Bei Buchung von allen sechs Trainings im Semester zahlst Du nur für fünf.
Buchung gemäss definitiver Anmeldung.

Infos zur Kursleitung

Lucía Baumgartner ist Choreografin, Tanzpädagogin und künstlerische Leiterin der Tanzcompagnie inFlux. Sowohl verschiedene Tanz- und Theaterstile und ganzheitliche Körpertrainings als auch die Auseinandersetzung mit Musik und Architektur prägen ihr Tanzverständnis. Ihr choreografisches Schaffen wurde mehrmals mit Preisen ausgezeichnet und ihr Unterrichten wird im In- und Ausland geschätzt. In Lucías Arbeit vermischte sich ihr südländisches Temperament mit schweizerischer Nüchternheit.

Definitive Anmeldung bis 12. Dezember 2025

Lucía Baumgartner | 031 351 33 04 | lucia@influxdance.com
mit Vermerk: Ganze Workshop-Reihe oder einzelner Workshop inkl. Datum

inFlux | Mindstrasse 5 | CH-3006 Bern | T +41 31 351 33 04
lucia@influxdance.com | www.influxdance.com