



## Unternehmensphilosophie

### 1. Tätigkeitsbereiche

Die Diadem-Ballettschule ist in vier Bereichen tätig:

- Erstausbildung für Kinder ab 4 Jahren zur Vorbereitung für den Ballettunterricht (Baby-Ballett);
- Aufbaukurse für Kinder ab 6 Jahren in klassischem Ballett;
- Kurse für Erwachsene in klassischem Ballett;
- Rückenschule für Jugendliche und Erwachsene mit Haltungsproblemen.

### 2. Philosophie

Allen vier Bereichen gemeinsam ist das Bestreben, den Kursteilnehmer/innen eine korrekte Körperhaltung zu vermitteln und Anleitungen dafür zu geben, dass die Kursteilnehmer/innen im Alltag ihre körperliche Aktivität so organisieren, dass das Skelett möglichst schonend und physiologisch korrekt belastet wird.

Ausgangspunkt ist die persönliche Erfahrung, dass eine korrekte Körperhaltung es jedem Menschen ermöglicht, sein Leistungspotenzial optimal auszunutzen und – unabhängig von der konkret ausgeübten Berufstätigkeit oder Freizeitbeschäftigung – den Körper so zu belasten, dass er bis ins hohe Alter leistungsfähig und beschwerdefrei bleibt. Um dem Menschen eine korrekte Körperhaltung zu vermitteln, ist es am einfachsten, ihn in der Kindheit bereits dazu anzuleiten, eine bewusste Körperhaltung einzunehmen. Ballett als Motor der Entwicklung ist sehr gut geeignet, den Ausübenden den Wert einer korrekten Haltung zu vermitteln, weil die eingeübten Bewegungsabläufe nur dann perfekt zu bewältigen sind, wenn sich der ganze Körper in der optimalen Haltung befindet.

In meinen Unterricht fliessen die drei prägenden Entwicklungen ein, die ich in meinem Leben gemacht habe: Als junge professionelle Balletttänzerin habe ich mir gründliche technische Fähigkeiten, aber auch die nötige Disziplin angeeignet, um meinen Körper stets fit zu halten. In meiner Tätigkeit als Masseurin und als Therapeutin bei einem Arzt habe ich mir die nötigen theoretischen Grundlagen über die Funktionsweise des Skeletts und des Bewegungsapparates erarbeitet und gelernt, diese Erkenntnisse therapeutisch umzusetzen. Als Mutter von vier Kindern weiss ich, welche Bedürfnisse Kinder und Jugendliche haben und wie sie dazu angeleitet werden können, auf ihren Körper zu achten.

### 3. Umsetzungsprinzipien

Im Baby-Ballett geht es darum, Kinder im Vorschulalter zu einem ersten Körperbewusstsein zu führen, ihre Orientierung im Raum und die Fähigkeit, eigene Bewegungen zu kontrollieren, zu fördern. Dabei lege ich besonderen Wert auf spielerische Erfahrung der eigenen Fähigkeiten anhand von Übungen, die sich aus Geschichten entwickeln, die dem Erlebnisbereich kleiner Kinder entsprechen. Pädagogisch geht es darum, auf die Bedürfnisse der Kinder optimal einzugehen, um bei ihnen die Freude an der Bewegung und der Musik zu wecken.

Im Kinder-Ballett sollen die Kinder ab 6 Jahren eine Grundausbildung in klassischer Balletttechnik erhalten, die es ihnen einerseits ermöglicht, später nach Talent und Neigung klassisches Ballett auch auf hohem Niveau zu betreiben, wo es aber andererseits vor allem darum geht, den Kindern Körperbewusstsein und das Wissen um die richtige Körperhaltung und –spannung beizubringen. In künstlerischer Hinsicht wird die Interpretation von Geschichten und die Musikalität eingeübt. Ich lege Wert darauf, dass die Freude der Kinder an der Bewegung



weiter gefördert wird, dass sie aber andererseits auch erkennen, dass eine gewisse Disziplin und Ernsthaftigkeit erforderlich ist, um gesteckte Ziele zu erreichen. Die Ausbildung orientiert sich an den Richtlinien der Royal Academy of Dance in England, welche einen systematischen Lehrgang in klassischem Ballett entwickelt hat.

Im klassischen Ballett für Erwachsene geht es darum, im Rahmen von typischen Übungen des klassischen Balletts den Körper fit und beweglich zu halten und Freude an der Bewegung im Raum zu klassischer Musik zu vermitteln. Die Kursteilnehmer/innen suchen nicht ein professionelles Training, sondern die Möglichkeit zu physiologisch korrekter Bewegung im Rahmen einer Technik, welche die meisten von ihnen aus der Kindheit kennen. Ich gehe weitgehend auf die Wünsche der Teilnehmerinnen ein und baue deshalb bei Bedarf auch Elemente anderer Tanzstile in den Unterricht ein.

Die Rückenschule für Erwachsene richtet sich an Menschen mit Haltungproblemen und –schmerzen, die auf Grund einer sorgfältigen Diagnose nach Übungen suchen, die ihnen Entspannung und Schmerzfreiheit bieten. Besonderes Gewicht lege ich auf das Vermitteln von Fähigkeiten, die im beruflichen Alltag und in der Freizeit umgesetzt werden können. Die Kursteilnehmer/innen sollen befähigt werden, das Gelernte in den Alltag zu integrieren.

#### **4. Entwicklungsperspektiven**

Als Kursleiterin bin ich bedacht, mich einerseits didaktisch, andererseits fachlich stetig so weiter zu entwickeln, dass ich das Wissen über eine korrekte Körperhaltung möglichst optimal an Kinder und Erwachsene weitergeben kann. Dabei geht es mir nicht darum, die Ballettschule wachsen zu lassen, sondern ich beschränke mich auf ein Ausmass und eine Grösse von Kursen, die ich selbst optimal und mit voller Motivation bestreiten kann.

Im Bereich der Rückenschulung hat sich gezeigt, dass beim Personal in Gesundheitsberufen ein grosser Weiterbildungsbedarf besteht; die oft körperlich sehr anstrengende Tätigkeit in diesem Bereich führt wegen Fehlhaltungen bei vielen Beschäftigten zu chronischen Schmerzen im Bewegungsapparat. Durch eine Anleitung zur korrekten Haltung bei den auszuübenden Tätigkeiten direkt am konkreten Arbeitsplatz kann mit wenig Aufwand oft rasche Besserung erreicht werden. Dieser Bereich der Kurstätigkeit soll in den nächsten Jahren ausgebaut werden.

#### **5. Kommunikation und Distribution**

Ich informiere meine Kundinnen und Kunden persönlich und unmittelbar in den Kursen. Die aktuellen Kursbedingungen, Flyer und Kursdaten werden auf meiner Homepage laufend aktualisiert. Ich mache keine Werbung, sondern vertraue darauf, dass meine Kundschaft über Mundpropaganda und das Internet den Kontakt mit mir findet.

St. Gallen, 26. Januar 2011/Claudia Hansjakob