



| Montag:  | Dienstag:   | Mittwoch:                                  | Donnerstag:                                      | Freitag:   | Samstag:                                | Sonntag:   |
|--|---|--|--|--|---|--|
| 9.20 - 10.15 Uhr<br>barre concept® (J)                     |   |  | 9.15 - 10.10 Uhr<br>barre concept® (J)           |  |   |  |
| 10.20 - 11.15 Uhr<br>barre concept® / TRX<br>(J)           |   |  |  | 10.00 - 10.55 Uhr<br>barre concept® (J)  | 10.00 - 11.50 Uhr<br>barre concept® (J) |  |
|  |   | 12.00 - 12.50 Uhr<br>barre concept® (J)    |  | 11.00 - 11.45 Uhr<br>Pilates & Rücken<br>+ TRX (J)                                     |   |  |
|  |   |  |  |  | 12.00 - 12.50 Uhr<br>barre concept® (J) |  |
|  | 15.30 - 16.15 Uhr<br>Theater 8 - 11 Jahre                       | 15.25 - 16.25 Uhr<br>Ballett 9 - 13 Jahre  | 15.15 - 16.00 Uhr<br>Ballett 4-6 Jahre           |  |   |  |
| 16.00 - 17.00 Uhr<br>Theater 10 - 15 Jahre                 | 16.30 - 17.15 Uhr<br>Ballett 8 - 11 Jahre                       | 16.30 - 17.15 Uhr<br>Ballett 5 - 7 Jahre   | 16.15 - 17.00 Uhr<br>Ballett 7 - 11 Jahre        | Wechselnder<br>Spezialkurs<br>Zeit und Inhalt<br>per E-Mail<br>(barre/Pilates/Fit Mix) |   |  |
| 17.00 - 18.00 Uhr<br>Ballett 10 - 15 Jahre                 | 17.30 - 18.45 Uhr<br>Ballett 13 - 17 Jahre                      | 17.30 - 18.45 Uhr<br>Ballett 10 - 15 Jahre | 17.05 - 17.50 Uhr<br>Theater 6 - 9 Jahre         |  |   |  |
|  |   |  | 17.50 - 18.45 Uhr<br>Theater 12-15 Jahre         |  |   | 18.00 - 19.30<br>Theater 13 - 17 Jahre<br>Humboldtstr. |
| 19.15 - 20.30 Uhr<br>Ballett (M/F)                         | 19.00 - 20.00 Uhr<br>Körpertraining (J)                         | 19.15 - 20.30 Uhr<br>Ballett (F)           | 19.00 - 19.55 Uhr<br>barre concept® (J)          | 19.30 - 21.30 Uhr<br>Theater Erwachsene<br>Humboldtstr.                                |   |  |
| 20.30 - 21.25 Uhr<br>barre concept® (J)<br>i.W Alla /Manja | 20.00 - 21.00 Uhr<br>Stangen Exercise +<br>Körpertraining (J/M) | 20.30 - 21.20 Uhr<br>barre concept® (J)    | 20.10 - 21.00 Uhr<br>Fit Mix (J)<br>(für Männer) |  |   |  |

# Beschreibung der Theater, Ballett und Fitness – Kurse

## Kinder Theater:

Das „Studio für Theater, Tanz & Musik“ bietet Theaterkurse für Kinder ab 5 Jahren an.

Den Jüngsten erzählt Sibylle Sohl zunächst eine Geschichte oder stellt einzelne Figuren vor.

Wer willst du sein? Wie stellst du dir eine Blume vor? Wie bewegt sich ein Tiger?

Ab ca. 10 Jahren begreifen die Kinder schon komplexere Handlungsabläufe, sie bringen eigene Ideen zu den Szenen, Kostümen und Requisiten ein.

Unter Anleitung entwickelt sich aus der Improvisation ein kleines Stück, das später auch vor einem immer größer werdenden Publikum aufgeführt wird.

---

## Theater für Jugendliche und junge Erwachsene

Ab ca. 13 Jahren wirken die Jugendlichen und jungen Erwachsenen an komplexeren Theaterstücken mit.

Nach der gemeinsamen Themenfindung und der Wahl des Stücks werden u.a. Choreographie, Rhythmus, Sprechtechnik und Körperarbeit erlernt und trainiert. Während der Proben und Aufführungen entdecken die Spielenden ihre eigene Kreativität und entwickeln Körperbewusstsein und Selbstvertrauen.

Darüber hinaus wird den Kursteilnehmern die Mitarbeit an Bühnenbild, Kostüm, Maske, Requisite, Beleuchtungs- und Tontechnik und den Werbemaßnahmen ermöglicht.

---

## Hobby & Beruf

Das Repertoire reicht von Feydeau bis Shakespeare und Dramen von Schiller, Čechov bis hin zu besonderen Abenden mit Oscar Wilde oder Bertolt Brecht.

Das Ensemble probt wöchentlich unter der Regie der ausgebildeten Schauspielerin und Leiterin des Studios Sibylle Sohl.

Nach der gemeinsamen Reflexion des Textes werden die Grundlagen des schauspielerischen Handwerks wie Textsicherheit, Fantasiearbeit, Atem- und Sprechtechnik, Körpersprache, Bühnenpräsenz und vieles mehr unter Anleitung ausgebildet.

Viele der Akteure sehen darin eine intensive Vorbereitung für ihre Bewerbung an der Schauspielschule. Über 30 Schüler von Sibylle Sohl arbeiten inzwischen am Theater oder Fernsehen.

## Ballett für Kinder

Die Schüler des Ballett Unterrichts sind zwischen 3 und 12 Jahren. Zu einem vorgegebenen Thema, wie z.B. „die 4 Elemente erfinden“ die Kinder selbst Schritte und Formationen. Im Zusammenspiel mit der passenden Musik und unter Anleitung von Sibylle Sohl entwickeln sich im Laufe des Unterrichts Tänze, die dem Publikum gezeigt werden.

Der Umgang mit dem eigenen Körper und die Freude an der Bewegung zu Musik liegen im Vordergrund. Kreativität und Selbstbewusstsein werden dabei ebenso gefördert, wie gegenseitige Akzeptanz, Toleranz und Gemeinschaftssinn.

---

## Ballett für Jugendliche

Im Ballett-Unterricht für Jugendliche ab 12 Jahren wird die Technik der vorangegangenen Kurse weiter perfektioniert. Neue Ballettschritte werden erlernt, ein größeres Spektrum an Schritt- und Sprungkombinationen erarbeitet und eine höhere Sensibilität für die Musik entwickelt.

Der klassische Bühnentanz schult die motorischen Fähigkeiten, verbessert die Haltung, stärkt Muskulatur und Gelenke und fördert die Disziplin. Die Erfahrung, sich mit Eleganz und Leichtigkeit zu bewegen, steigert die Sicherheit im Auftritt vor Publikum und im Alltag.

---

## Körpertraining

Durch Körpertraining verändert sich die gesamte physikalische Struktur – Verspannungen der Muskulatur werden gelindert, Schmerzen, die durch Fehlhaltungen entstehen, verschwinden.

Die gezielte Muskelarbeit modelliert und strafft den Körper und bewirkt die fühlbare Verbesserung der Körperhaltung, seiner Dehnfähigkeit, Flexibilität und Energie.

Das „Studio für Theater, Tanz & Musik“ bietet für jedermann ergänzend einen Kurs an, der das Fitnesstraining mit klassischen Stangen-Exercises aus dem Ballett kombiniert.

---

## barre concept®

Im barre concept® vereinen sich u.a. Elemente aus Funktionellem Training, Ballett und Workout. Das Ganzkörper- Training an der Ballettstange im Wechsel mit effektiven Körpertraining im Raum und auf der Matte. Dieses außergewöhnliche Workout fördert die Festigung, kräftigt und modelliert den gesamten Körper, zudem verbessert es die Beweglichkeit und Balance des Körpers – ideal, um die Körperspannung zu optimieren und an Problemzonen zu arbeiten.

## Pilates

Pilates ist ein systematisches Körpertraining, das sich besonders auf die Körpermitte und den Beckenboden konzentriert. Dabei werden alle Muskeln schonend gekräftigt, gedehnt und die Durchblutung aktiviert. Durch fließende Bewegungen werden die Gelenke mobilisiert. Gezielte Atmung wirkt unterstützend, sie dient der Entspannung und Zentrierung von Körper und Geist.

---

## Pilates & Rücken + TRX

Eine Kombination von Pilates und funktionellen Rückenübungen. Bei diesem Training werden alltagsnahe und sportspezifische Bewegungsmuster trainiert. Durch das dreidimensionale Training werden die Muskeln nie isoliert, sondern immer in der gesamten Muskelkette beansprucht. Das verbessert das Zusammenspiel und steigert die Effektivität der Muskulatur. Mit TRX Training kann jedes individuelle Trainingsziel realisiert werden, egal ob Gewichtsreduktion, Muskelaufbau, Konditionsverbesserung, Bekämpfung/ Vermeidung von Rückenschmerzen, Aufbaustraining nach Verletzungen oder Stärkung des Rumpfes.

---

## Fit Mix für Männer

Dieser Kurs dient speziell der Formung des männlichen Körpers. Durch dieses Training werden Muskeln aufgebaut, Stress reduziert und die Gesundheit verbessert.

---

## Fit Mix für Kinder (Jungen und Mädchen)

Dieser Kurs beinhaltet ein alters spezifisches Training, welches die koordinativen Fähigkeiten der Kinder in ihrer Entwicklung fördert. Sie lernen ihren Körper kennen und spüren, Ängste werden bewältigt. Das psychische Wohlbefinden sowie das Selbstbewusstsein werden gesteigert.



www.studio-sohl.de

Mobil: 0177 707 31 25  
Tel.: 069 55 79 83

info@studio-sohl.de

Wolfsgangstraße 115  
60322 Frankfurt am Main