



**Robert Wechsler**

Tanzlehrer  
Fitness Trainer  
Yoga Lehrer (Ashtanga)

0179 - 511 0400

robert@palindrome.de

"... tanzen - einmal mindestens am Tag. Tanzen ist der Beweis der Wahrheit..., der Beweis der Kraft.

- Friedrich Nietzsche

### **Am liebsten unterrichte ich**

Kurse für Erwachsene die Elemente von Tanz, Fitness und Yoga kombinieren. Abwechslungsreich und mit viel Musik, lege ich in meinen Kursen Wert auf das Erwecken von neuen Energien, Fitness und die Freude an Bewegung. Es werden keine Vorkenntnisse oder besondere Fähigkeiten vorausgesetzt.

Gutes Körpertraining besteht aus viele Arten von Bewegung. Mein Unterricht ist eine Mischung aus festgelegten, im Voraus vorbereiteten Übungen (Variationen) und Spontaneität. Konkret:

- Warm-up -- low-impact aerobics
- Gymnastik Übungen (Ganzkörper Fitness)
- Yoga Stretching (Dehnungsübungen)
- "Core Training" -- für Bauch und Rücken (die "Core Muscles")
- Modern Dance Training -- Cunningham Technique
- Choreographie -- Tanzphrasen und einfache Bewegungssequenzen die jeder lernen kann

Vergangenen Kurse von mir hießen "Dance+Fitness", "Stretching", "Power Yoga" und "Creative Dance". Nach über 25 Jahren Erfahrung als professioneller Tänzer, Choreograph und Tanzlehrer (s.unten), leben meine Tanzstunden von einer guten Gruppenenergie, die ich durch eine freundliche, entspannte und humorvolle Basis aufbaue. Erfahrungsgemäß, findet dieser vielleicht etwas ungewöhnliches Unterrichtsstil gute Resonanz, und führt dazu, daß die Teilnehmer gerne und regelmäßig kommen.

### **Meine Ausbildung und Hintergrund:**

Von Beruf bin ich Choreograph und Tänzer. Ich arbeite seit 25 Jahren mit Profis, Amateuren und "Nicht-Tänzern". Ich habe an Universitäten, Volkshochschulen und privat Unterricht gegeben in Modern Dance (Cunningham-basierte Styl), Ballett, Stretching (Dehnen), Ashtanga Yoga und Choreographie.

Ich bin Amerikaner und habe meinen "Bachelor of Fine Arts" in Tanz an der State University of New York und meinen "Master of Arts" an der New York University gemacht. Danach habe ich 10 Jahre mit den Merce Cunningham Dance Company trainiert während ich in verschiedenen New Yorker Tanzkompanien getanzt habe. In 1982 gründete ich Palindrome Dance Company, wo ich immer noch Teilzeit als Choreograph und Künstlerischer Leiter tätig bin. Unter anderen Auszeichnungen, hat Palindrome den ersten Preis bei der Berlin Transmediale in 2002 gewonnen.

Ich habe an der Uni Erlangen-Nürnberg (ca. 1989-1994) und Volkshochschule Großraum Nürnberg (ca. 1991-1998) unterrichtet. Ich war Kompanietrainer bei Jutta Czurda in Fürth-Nürnberg und Tanzlehrer an der Hull University in England (2004-2006). Ich bin Dozent für "Creative Dance" bei Traumfabrik, Regensburg ([www.traumfabrik.de](http://www.traumfabrik.de)) seit über 20 Jahre.

### **Meine Philosophie:**

Tanz gehört zu einem gesunden Leben. Egal wie jung, oder alt; wie steif oder sportlich, es ist eine natürlich und vererbte Eigenschaft der Menschen. Es gibt keine falsche Art zu tanzen. Jede Art von Tanz bringt etwas gutes für den Körper und Geist.

Viele denken, "Ich habe zwei linke Füße!" Deshalb fange ich langsam an. Wichtig ist, daß jeder sich wohl fühlt und versteht, dass sie selber die Wahl haben, wie viel oder wenig sie sich anstrengen wollen. Ich sage zu meinen Schülern, "Dein erster Lehrer ist dein eigene Körper. Nicht ignorieren -- gut zuhören was er zu sagen hat." Zusammen finden wir die sportliche und kreative Energie und lassen es frei.