

# *Ursina Natalia Fröh*

PILATES | TANZ | VERMITTLUNG

## PERSON

Geb.datum: 14.03.1984  
Geb.ort: Liestal  
Nationalität: CH  
Wohnort: Basel  
Sprachen: Deutsch (Muttersprache: Schweizerdeutsch),  
Englisch / Spanisch (fließend), Franz. (Basis)  
Instrumente: Gesang, Querflöte, Piccolo  
Tanz: Contemporary, Ballett, Jazz,  
Stepp\*, Salsa\*, Tango\* (\*Basis)  
Sport: Pilates, Joggen, Schwimmen, Tennis



## AUSBILDUNG

Andauernd: Kontinuierliche Weiterbildung in Schauspiel, Tanz, Gesang, Pilates, Körperarbeit

2017 Polestar Kurs: Pilates Anatomie  
2015 Polestar Kurs: Pilates Mattentraining  
2013 6 Monate Intensiv-Tanztraining in NYC (Steps on Broadway)

**2011 Diplom Pilates Mat Teacher, Bodylife**  
seit 2009 Teilnahme am Profitraining Basel (Contemporary / Ballett)

**2008 Diplom Musicaldarstellerin, Swiss Musical Academy, Bern**  
2005 - 2008 Swiss Musical Academy, Bern  
2005 4 Monate Intensiv-Tanztraining in Santa Fe, Argentinien  
2004 Matura Gymnasium Liestal, Schwerpunkt Latein  
2000 - 2004 Gymnasium Liestal  
2002 - 2003 Prof. Juan Mantovani, Escuela Provincial De Artes Visuales, Santa Fe, Argentina  
(im Rahmen eines AFS Austauschprogramm)  
1996 - 2000 Progymnasium (Typus Latein) Sekundarschule Oberdorf, BL  
1988 - 1996 Kindergarten, Primar- und Realschule Waldenburg, BL Tätigkeiten als

## Tätigkeiten als **PILATESTRAINERIN**

2020 Online Pilates auf Zoom  
seit 2019 Trainingsleiterin Pilates, Verein ASK Basel  
seit 2014 Pilates im Park (nur im Sommer)  
seit 2012 Pilatetrainerin Personaltrainings  
seit 2011 Pilatetrainerin Gruppenkurse

Wiederkehrend Stellvertretungen für Romana Ramer / Claudia Chappuis (Unisport Basel),  
Stephanie Reber (Studio Moov), Anna Stieger (Precision Pilates)

# *Ursina Natalia Früh*

PILATES | TANZ | VERMITTLUNG

## Tätigkeiten als TANZPÄDAGOGIN / VERMITTLUNGSPROJEKTE

- 2020 **Projektleitung & Vermittlung** Welttanztag Projekt Schule Schoren, Tanzbüro Basel  
in Zusammenarbeit mit dem Welttanztag Team Bern
- 2020 **Trainingsleiterin Contemporary Dance** (Einsteiger) ASK Basel
- 2020 **Trainingsleiterin Jazz Dance** (Einsteiger) Unisport Basel, seit 2014 andauernd
- 2019 **Flashmob Projekt** mit der Tagesstruktur Gotthelf  
RAMER & FRÜH in Zusammenarbeit mit dem Tanzbüro Basel.
- 2016 **Kinder - Camps**, Trainingsleiterin Tanz  
3 Tageslager für Primarschulkinder
- 2015 **Weihnachstmusical** Basel Panto Group, Theater Scala Basel  
& 16 Choreografin & Tanzlehrerin, Teilnehmer von 6 - 60 Jahren
- 2013 **Spring Concert**, GLC Highschool NYC  
Erarbeiten einer Choreografie mit Teenagern & Show  
**Kindertanz & Spielgruppen - Lehrerin** im Gymboree NYC (Kinder 3 - 6 Jahre)
- 2011 **Kinder-Tanz-Workshop und Show: Der Karneval der Tiere**  
Leitung (Kinder 4 - 6 Jahre), Studio 24 Basel
- 2010 **Kindertanz Weihnachtsaufführung** Gymboree: X-Mas in the Magic Wood  
Idee, Buch, Choreografie & Leitung (Kinder 3 - 6 Jahre), Borromäum Basel
- 2009 **Kindertanz - Lehrerin**, Gymboree Basel (3-6 Jahre)  
-2013

## Tätigkeiten als TÄNZERIN und CHOREOGRAFIN (Auswahl)

- 2019 **Deriva** (interdisziplinäres Theaterstück) Astragalo Compagnia, Palazzo Liestal & Tournee  
R: Ivana Di Salvo, Choreografie: Ursina Früh, Rolle: Anna
- 2018 **parallelreel** (Kurzanzstück), RAMER & FRÜH, Tanzfest Basel, Barfüsserplatz  
Idee, Konzept, Choreografie, Tanzperformance: Romana Ramer & Ursina Früh
- 2017 **latent ambiguity** (Kurzanzstück), Theater Roxy, Basel  
C: Lena Boss, Rolle: Tänzerin
- 2016 **Nichts haut mich um.** (Tanz-Theaterstück), RAMER & FRÜH, Alte Rumfabrik Basel  
Idee, Konzept, Choreografie, Tanzperformance: Romana Ramer & Ursina Früh  
**Wiener Blut** (Operette von Johann Strauss, Sohn), Neues Theater Dornach  
R: Volker Vogel, C: Susanne Kirnbauer-Bundy, Rolle: Tänzerin
- 2014 **Revolving Door** (Performance Art) 14Rooms (Art Basel), Basel  
by Allora & Calzadilla, C: Rebecca Davis, Rolle: Tänzerin
- 2013 **In your hands** / City Center Studios New York City  
C: Marijke Eliasberg & Jana Hicks, Rolle: Tänzerin