

# G E S U N D H E I T

## T A N Z K U R S E

### ***Tanzkurs für Fortgeschrittene***

Standard- und Lateinamerikanische Tänze - für alle, die schon mal einen Grundkurs oder Fortgeschrittenenkurs besucht haben. Bei jedem Tanz eine Figur dazu, zusätzlich Samba.

Dieser Kurs für Fortgeschrittene richtet sich an alle, die regelmäßig tanzen und trainieren möchten. Hier werden Figuren und Techniken ständig wiederholt und geübt, neue Figuren und Kombinationen erlernt und natürlich auch in geselliger Runde getanzt. Hier erfährst Du den Spaß am Tanzen in entspannter Atmosphäre ganz ohne Leistungsdruck. Lernziel ist, körperliche und geistige Fitness zu behalten.

Wichtig nach der langen Tanzpause ist, dass wir das bisher Erlernte wiederholen, Körper und Geist werden trainiert und bringen Sicherheit bei Tanzveranstaltungen.

**Kurs-Nr. 23HTH2051**

Dozent: Manfred Schramm

Gebühr: 60,-- € / Person

Beginn: Freitag, 22. September 2023, 6 x, jew. 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Aula der Grundschule Thurnau.

**Kurs-Nr. 23HTH2052**

Dozent: Manfred Schramm

Gebühr: 50,-- € / Person

Beginn: Freitag, 12. Januar 2024, 5 x, jew. 17.00 – 18.30 Uhr

Ort: Aula der Grundschule Thurnau.

### ***Die wichtigsten Tänze – für Anfänger und Wiedereinsteiger***

Der Tanzkurs beinhaltet die wichtigsten Tänze wie Rumba, Cha Cha Cha, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Blues und Discofox für die verschiedensten Anlässe. Durch das Erlernen der verschiedenen Tänze und Tanzchoreografien wird Körper und Gehirn ständig trainiert. Zu guter Letzt kommen positive Auswirkungen durch soziale Aktivität hinzu. Deshalb raten Forscher, sich am besten einer Gruppe oder einem Kurs anzuschließen, anstatt allein durchs Haus zu tanzen. Lernziel ist körperliche und geistige Fitness.

Dieser Tanzkurs ist auch geeignet für Brautpaare und Hochzeitsgäste. Singles können hierzu teilnehmen, wenn sich Tanzpaare für den Kurs gebildet haben.

**Kurs-Nr. 23HTH2053**

Dozent: Manfred Schramm

Gebühr: 60,-- € / Person

Beginn: Freitag, 22. September 2023, 6 x, jew. 20.00 – 21.30 Uhr

Ort: Aula der Grundschule Thurnau.

## ***Tanzkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger***

Beim Anfängerkurs werden die Grundschrirte der Standard- und Lateinamerikanischen Tänze gelehrt.

Wiedereinsteiger lernen noch weitere Schritte dazu. Durch das Erlernen der verschiedenen Tänze und Tanzchoreografien wird Körper und Gehirn ständig trainiert. Zu guter Letzt kommen positive Auswirkungen durch soziale Aktivität hinzu. Lernziel ist grundsätzlich die körperliche und geistige Fitness.

**Kurs-Nr. 23HTH2054**

Dozent: Manfred Schramm

Gebühr: 50,-- € / Person

Beginn: Freitag, 12. Januar 2024, 5 x, jew. 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Aula der Grundschule Thurnau.

## ***Discofox / Discochart für Anfänger***

Erlernen Sie mit uns einen der beliebtesten und vielfältigsten Tänze. Discofox ist der auf Tanzveranstaltungen am häufigsten gespielte Tanz. Er macht so richtig Spaß, wenn man einige Figuren beherrscht. Discochart – eine aufregende Alternative zum Discofox – erlernen Sie hier ebenfalls dazu.

Das Erlernen der Tanzschritte und Figurenfolgen schult außerdem den Gleichgewichts- und Orientierungssinn. Lernziel ist körperliche und geistige Fitness.

**Singles** können hierzu teilnehmen, wenn sich Tanzpaare für den Kurs gebildet haben.

**Kurs-Nr. 23HTH2055**

Dozent: Manfred Schramm

Gebühr: 45,-- € / Person

Beginn: Freitag, 22. September 2023, 5 x, jew. 21.30 – 22.30 Uhr

Ort: Aula der Grundschule Thurnau.

**Kurs-Nr. 23HTH2056**

Dozent: Manfred Schramm

Gebühr: 45,-- € / Person

Beginn: Freitag, 12. Januar 2024, 5 x, jew. 20.00 – 21.00 Uhr

Ort: Aula der Grundschule Thurnau.