

Tango Argentino für Senioren (Michaela Berg u. Günter Späth)

Wer gehen kann, kann auch Tango tanzen. Dieser Tanz kann sehr ruhig und reduziert, nur durch einfaches Gehen, getanzt werden. Tango ist eine exzellente Wahrnehmungsübung. Doch nicht nur für die Psyche ist das Tanzen therapeutisch wirksam. Das Tanzen fördert den Gleichgewichtssinn und stärkt die Muskulatur. Als praktisches Beispiel kann die Sturzgefahr im Alter durch regelmäßiges Tangotanzes deutlich reduziert werden. Es gibt Untersuchungen, die festgestellt haben, dass sogar der Verlauf von Demenz durch die Geistesleistung beim Tangotanzes positiv beeinflusst wird. Ergebnisse von Studien zeigten, dass der Tango bei Depression und Stress hilft, sich positiv auf die Begleiterscheinungen der Parkinson-Erkrankung auswirkt.

Einzelanmeldungen sind möglich. Frauen tanzen mit Männern, und Frauen tanzen mit Frauen.

301 Samstag, 15.00-16.00 Uhr, anschließend Kaffee und Kuchen

26.01. Begegnungszentrum, Reiserstr. 18

Gebühr: 7,00 € + Spende für Kaffee, Kuchen

326 Samstag, 15.00-16.00 Uhr, anschließend Kaffee und Kuchen

09.02. Begegnungszentrum, Reiserstr. 18

Gebühr: 7,00 € + Spende für Kaffee, Kuchen

327 Samstag, 15.00-16.00 Uhr, anschließend Kaffee und Kuchen

23.03. Begegnungszentrum, Reiserstr. 18

Gebühr: 7,00 € + Spende für Kaffee, Kuchen

328 Samstag, 15.00-16.00 Uhr, anschließend Kaffee und Kuchen

20.04. Begegnungszentrum, Reiserstr. 18

Gebühr: 7,00 € + Spende für Kaffee, Kuchen

329 Samstag, 15.00-16.00 Uhr, anschließend Kaffee und Kuchen

18.05. Begegnungszentrum, Reiserstr. 18

Gebühr: 7,00 € + Spende für Kaffee, Kuchen

330 Samstag, 15.00-16.00 Uhr, anschließend Kaffee und Kuchen

01.06. Begegnungszentrum, Reiserstr. 18

Gebühr: 7,00 € + Spende für Kaffee, Kuchen

332

12.03. Tango Argentino (Michaela u. Thomas Berg)

Jeder kann Tango Argentino tanzen, unabhängig vom Alter und den Vorkenntnissen. Um den Spaß am Tango näher zu bringen, werden im Kurs mit Anfängern und Fortgeschrittenen Strukturen und Schritte entwickelt, die das "Rüstzeug" für freies und kreatives Tanzen an die Hand geben. Bitte paarweise anmelden.

10 x Dienstag, 19.30-21.45 Uhr, Begegnungszentrum, Reiserstr. 18

Gebühr: 77,00 € pro Person

333

26.03. Tanzen leicht gemacht, steif war gestern!
(Joachim Frick)

An drei Abenden geht es hier zur Sache: Hier lernen Sie schnell und mit Spaß die wichtigsten Tänze, damit Sie bei der nächsten Betriebsfeier oder Hochzeit auch das Tanzbein schwingen können. Für einen Preis beim Tanzwettbewerb reicht es nach diesem Crash-Kurs sicherlich nicht, aber beim langsamen Walzer und Fox gibt es auf alle Fälle kein Halten mehr.

3 x Dienstag, 19.30-21.00 Uhr, Sonnenlugerschule (Gemeinschaftsschule),
Schulstr. 12
Gebühr: 19,00 € pro Person