



Everdance®

Everdance® – das sind einfache Schritte und Choreografien aus dem Paartanz, wie zum Beispiel Walzer, Cha Cha Cha, Rumba, Foxtrott oder Tango etc. Das Besondere daran... es braucht keinen Tanzpartner! Zu Beginn einer Everdance®-Stunde werden mit einem lockeren Eintanzen die Gelenke mobilisiert und der Kreislauf angeregt. Dabei werden sowohl das Gleichgewicht als auch die Beweglichkeit gefördert. Einfache Grundschritte aus dem Paartanz, zusammengesetzt zu einer kleinen Schrittfolge, bilden den Hauptteil der Lektion. Mit leichten Dehnübungen wird die Tanzstunde abgerundet.

Kurs

Donnerstag

17.30 – 18.30 Uhr