

Everdance®

Speziell entwickelt für ProSenectute Zürich – angeboten in der ganzen Schweiz



Solotanzangebot und ganzheitliches Training für die Generation 60+



Everdance® kombiniert einfache Schritte und Choreografien aus dem Paartanz, wobei die Teilnehmer und Teilnehmerinnen nicht auf eine Partnerin oder einen Partner angewiesen sind, sondern lose in der Gruppe tanzen. Untrainierte, leicht körperlich eingeschränkte oder tanzunerfahrene Personen können genauso ab der ersten Lektion mittanzen und die Bewegungen geniessen, wie trainierte und tanzerfahrene Teilnehmer und Teilnehmerinnen.

Die Wissenschaft hat bewiesen: Tanzen ist ein wirkungsvolles, ganzheitliches Training für Jung und Alt, welches Koordination, Kondition und beide Hirnhälften fördert. Es hält die Gelenke geschmeidig und kräftigt Muskeln, Knochen sowie das Herz. Es erfordert Konzentration und ermöglicht ein Gefühl des Fließens und des sich Vergessens. Everdance® vereint alle diese gesundheitsfördernden Eigenschaften in einer Lektion und nimmt auch Rücksicht auf all jene, die sich wegen einer Operation, oder einer Krankheit unsicher fühlen oder sich im Aufbau befinden.

Reinschnuppern JEDERZEIT kostenlos möglich!!

Kurse

Jeweils Donnerstag's von 13:30 bis 14:30 Uhr (Einstieg jederzeit möglich)

Durchführungsort

Physiotherapie Frans de Vries (Kursraum), Birkenmatt 10, 6343 Rotkreuz (nur 5 Gehminuten vom Bahnhof)

Kosten

Pro Lektion à 60 Minuten CHF 17.— pro Person

Aufgeteilt in Kursblöcke zu 6, 7, oder 8 Lektionen, je nach Durchführungsdaten (Details auf Anfrage)

Tanzen Sie mit mir, fragen Sie nach, und melden Sie sich an:

Petra Lehmann Tanzpoesie

Paartanzlehrerin mit eidg. FA / Kursleiterin Everdance®

+41 79 746 11 73

anmeldung@tanzpoesie.ch

www.tanzpoesie.ch

