

Anmeldung

Bitte melden Sie sich bis zum 30.10.2021 telefonisch oder per E-Mail an:

StadtSportbund Hagen e.V.

Tel.: 023 31/207 51 07

E-Mail: info@ssb-hagen.de

oder

TSC Blau-Gelb Hagen e.V.

Tel.: 023 31/281 74

E-Mail: info@tsc-blau-gelb-hagen.de

2G:

Teilnahme nur für geimpfte und genesene (Nachweis erforderlich)

Mein Name:

.....

Sie können zu jeder Uhrzeit an einem Angebot teilnehmen. Bitte schreiben Sie unten bei Ihrer Angebotsauswahl: 1 bei Ihrer 1. Wahl und 2 für eine Alternative, falls ein Kurs ausgebucht ist oder ausfällt.

Meine Angebotsauswahl:

13:00 Uhr

Tanzspaß 50+

Yoga

14:00 Uhr

Solo Style - Latin Dance

Tanzfit

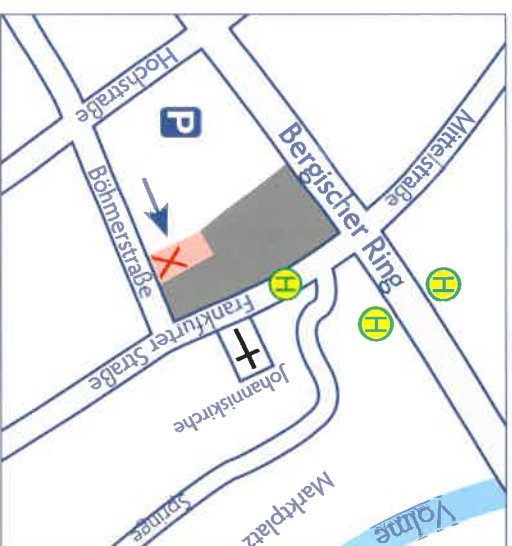
15:00 Uhr

Boogie

Gleichgewichtsschulung

Hier finden Sie uns:

Tanzsportclub Blau-Gelb Hagen e.V.
(in der ADTV Tanzschule André Christ)
Böhmerstraße 4 (1.OG), 58095 Hagen



*Mach doch
einfach mit!*

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Statenkanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



STADTSPO
RT
BUNDHAGEN
Wir haben Sport!

*Treffpunkt
immer in Bewegung*

Generation 50+



Last auf Tanzen?

Allein, zu Zweit oder in der Gruppe

Samstag 06. November 2021

von 12.30 - 16.30 Uhr

in den Räumen des

Tanzsportclub Blau-Gelb Hagen e.V.

(in der ADTV Tanzschule André Christ)

Böhmerstr. 4 (am Markt), 58095 Hagen

Teilnahmegebühr 5,- € / Person

Tanzen? Wieso? Weshalb? Warum?

Weil Tanzen SPASS macht !!!!!

Und weil Tanzen eines der gesündesten Hobbies im Alter ist. Kopf und Körper bleiben fit.

Aus diesem Grund lädt der Stadtsportbund Hagen e.V. alle Interessierten zur

Teilnahme am „Treffpunkt immer in Bewegung“ mit dem Schwerpunkt Tanzen ein.

Probieren Sie es aus!



Programmverlauf

12.15 Uhr	Einlass Teilnahmegebühr 5,- € / Person
12.30 Uhr	Begrüßung und Programmvorstellung
13.00 Uhr	Start der Kurse
16.00 Uhr	gemeinsamer Abschluss



Ihre Schnupperkurse im Einzelnen

Tanzspaß 50+ Walzer, Tango oder Cha Cha Cha - wir tanzen alles ohne Partner.

Solo Style - Latin Dance: Lateinamerikanische Rhythmen: Salsa, Bachata,... - wir tanzen alles ohne Partner.

Gleichgewichtsschulung: Gleichgewicht und Standfestigkeit werden in Bewegung trainiert.

Boogie: Lassen Sie sich in die 50er Jahre zurückversetzen.

Yoga im Sitzen: Yoga ist gut für Körper und Geist. Es entspannt und regt trotzdem die Lebensgeister an.

Tanzfit: Ein Tanzfitnessprogramm für Ältere nach fetziger lateinamerikanischer Musik, das Spaß macht und trainiert.



Ihre Schnupperkurse im Überblick

	A	B
13.00 bis 13.45	Tanzspaß 50+ allein/in der Gruppe	Yoga im Sitzen
14.00 bis 14.45	Solo Style - Latin Dance	Tanzfit
15.00 bis 15.45	Boogie (ohne Partner)	Gleichgewichtsschulung*

Anderungen im Zeitablauf oder Programm bleiben vorbehalten

* bitte Hallenturnschuhe oder Stoppersocken mitbringen

Denken Sie an sportliche Kleidung!

Tipp: Kreuzen Sie in der oben stehenden Tabelle Ihre Kurse an. So behalten Sie jederzeit den Überblick!