Flotte, fordernde Tänze im Sitzen

für die reifere Jugend

ab August 2022
Kurs: 6 x Dienstag
14:00 - 15:00 Uhr

Hier ist alles in Bewegung

Ab August findet jeden Dienstag von **14.00 bis 15.00 Uhr** im TSV Gymnastikraum unser neues Kursangebot **„Flotte, fordernde Tänze im Sitzen“** statt.

Na, neugierig geworden? Dann kommen Sie doch einfach mal am **2. oder 9. August** zu einem **kostenlosen Schnuppertraining** vorbei!

In diesem Kurs ist alles in Bewegung! Die Beine, Füße, Arme, Hände, Finger, Schultern - der komplette Körper schwingt und bewegt sich musikalisch im Takt, allerdings alles sitzend auf einem Stuhl. Das Erlernen abwechslungsreicher Tänze im Sitzen fördert die körperliche und geistige Fitness und macht gemeinsam in einer Sportgruppe großen Spaß.

Die gymnastischen und muskelaufbauenden Übungen stärken den gesamten Bewegungsapparat und die Gedächtnisleistung, da es zu jedem Musikstück eine andere Choreographie gibt. Die Arme und Beine werden nach den Anweisungen von Margret Reitgaßl, ausgebildete Tanzleiterin für Tanzen im Sitzen des Bundesverbandes Seniorentanz e.V., zur Musik im Takt bewegt. Mitdenken und schnelles Umsetzen ist dabei unbedingt erforderlich, denn die Anweisungen kommen in schneller Folge. Im Takt werden die Füße mal vor, mal rückwärts oder seitwärts gesetzt. Die Schenkel werden angehoben oder es werden schnelle Abfolgen wie seit-rück-vor-hoch-runter-diagonal vorgegeben.

Durch das Sitzen auf der vorderen Stuhlkante werden gleichzeitig die Rumpf- sowie die komplette Rückenmuskulatur wohltuend gedehnt, gefordert und gestärkt.

Margret Reitgaßl trainiert und stärkt in diesem Kurs musikalisch das Koordinationsvermögen, die Reaktion, Merkfähigkeit und Ausdauer. Das komplette Herz-Kreislauf-System samt Blutzirkulation wird wohltuend angeregt. Neben der Atemtätigkeit, Geschicklichkeit, Gedächtnisleistung, Konzentration, Reaktionsfähigkeit und Ausdauer kommen auch Spaß und Lachen bei diesem Sitztanz-Kurs nicht zu kurz.

Jeder der **fordernde Tänze im Sitzen bei flotter Musik** machen möchte, ist eingeladen mitzumachen. Es gibt keinen Leistungsdruck und keinen Anspruch auf Perfektion, wichtig ist die Freude an der Musik und an Bewegung.

Wann: ab 2. August 2022
Dienstag, 14:00 - 15:00 Uhr

Wo: Gymnastikraum TSV Fischbach

Teilnahme mit Anmeldung:
Direkt bei der Übungsleiterin:
Margret Reitgaßl, Tel. 83 58 55

Preis: Der komplette Kurs 6x60 Min.
24 € für Nichtmitglieder
Mitglieder TSV Turnabteilung frei

Schnuppertraining 2. + 9. Aug. kostenfrei