

26-8362 Seniorentanz

Entgelt	50,00 €
Dauer	10x
Kursleitung	Margarete Dudek
Bemerkungen	Bitte bringen Sie ein Getränk (Wasser) mit.
Kursort	Evang. Gemeindehaus, Großer Saal, EG, Rathausgasse 8, 90574 Roßtal

Tanzen ist die charmanteste Art im Alter jung zu bleiben. Im Anschluss an die berufliche Tätigkeit stellt sich oft die Frage: "Was möchte ich mir noch zumuten?" Sport, eine Fremdsprache, Malen, Musizieren? Wie wäre es mit Tanzen? Beim Tanz werden Bewegungsabläufe erlernt, die zu Harmonie und einem guten Körpergefühl beitragen. Ganz besonders werden Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Konzentration gefördert. Das Herz-Kreislaufsystem wird positiv beansprucht, die Körperhaltung verbessert. Die Tanzformen gestalten sich so, dass sie auch von rhythmusfesten Ungeübten in relativ kurzer Zeit erlernt werden können. Alle Tänze kommen - im Gegensatz zum Gesellschaftstanz - ohne männliche Führungsrolle aus. Jeder tanzt mit jedem und der ständige Partnerwechsel ist ein wesentliches Merkmal beim Seniorentanz. Wir tanzen Kreis-, Paar-, Blocktänze, englische Kontratänze, "Mixer", "Round" und "Square". Einzig auf gutes Schuhwerk ist zu achten. "Tanzschuhe" sind rutschfest, haben dennoch eine glatte Sohle und bleiben gut am Fuß.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.09.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Evang. Gemeindehaus, Großer Saal, EG, Rathausgasse 8
06.10.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Evang. Gemeindehaus, Großer Saal, EG, Rathausgasse 8
13.10.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Evang. Gemeindehaus, Großer Saal, EG, Rathausgasse 8
20.10.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Evang. Gemeindehaus, Großer Saal, EG, Rathausgasse 8
27.10.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Evang. Gemeindehaus, Großer Saal, EG, Rathausgasse 8
17.11.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Evang. Gemeindehaus, Großer Saal, EG, Rathausgasse 8
24.11.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Evang. Gemeindehaus, Großer Saal, EG, Rathausgasse 8
01.12.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Evang. Gemeindehaus, Großer Saal, EG, Rathausgasse 8
08.12.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Evang. Gemeindehaus, Großer Saal, EG, Rathausgasse 8
15.12.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Evang. Gemeindehaus, Großer Saal, EG, Rathausgasse 8

[zur Kursdetail-Seite](#)