

Anmeldung

Bitte melden Sie sich bis zum 17.11.2018 an.
Die Anmeldung schicken Sie bitte per Fax, Post oder E-Mail an:

Stadtsporthagen e.V.,

Freiheitstr. 3, 58119 Hagen
Tel.: 0 23 31/207 51 07; Fax: 0 23 34/44 52 195
E-Mail: info@ssb-hagen.de

oder

TSC Blau-Gelb Hagen e.V.,

Böhmerstraße 4, 58095 Hagen
Tel.: 0 23 31/281 74 · Fax 0 23 31/18 25 15
E-Mail: info@tsc-blau-gelb-hagen.de

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:

14:15 bis 15:00 Uhr

Tanzen allein/
in der Gruppe Gleichgewichtsschulung Drums
Alive

15:15 bis 16:00 Uhr

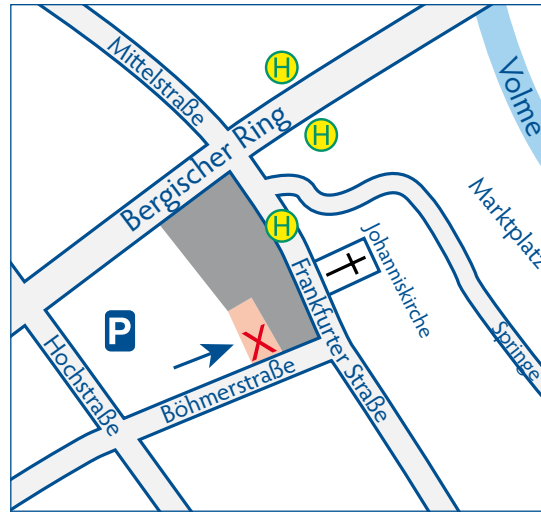
Boogie Yoga
im Sitzen Zumba

16:15 bis 17:00 Uhr

Paartanzen Entspannung Qi Gong

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!

unsere Partner:

Übungsleiter aus Hagener Sportvereinen

**André
Christ** ADTV
Tanzschule

**STADTSPO
RT
BUNDHAGEN**
Wir lieben Sport!

Treffpunkt
immer in Bewegung

Generation 60+



Lust auf Tanzen?

Allein, zu Zweit oder in der Gruppe

Samstag 24. November 2018
von 14.00 - 17.00 Uhr

in den Räumen des
Tanzsportclub Blau-Gelb Hagen e. V.
(in der ADTV Tanzschule André Christ)

Böhmerstr. 4 (direkt am Markt), **58095 Hagen**

Teilnahmegebühr 5,- € / Person
inkl. Waffel und Kaffee

Gefördert durch: Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen

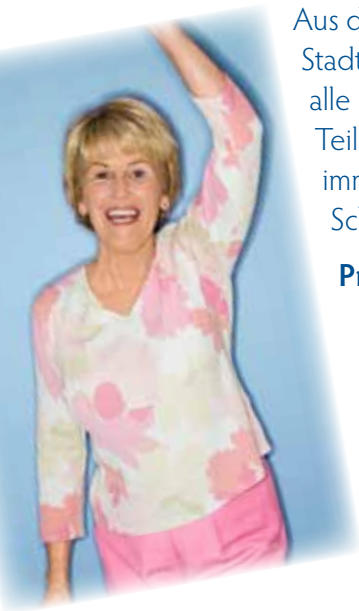
Tanzen? Wieso? Weshalb? Warum?

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

- 13.30 Uhr Einlass
Teilnahmegebühr 5,- € / Person
inkl. Waffel und Kaffee
- 14.00 Uhr Begrüßung
- 14.15 Uhr Start der Kurse
- 17.00 Uhr gemeinsamer Abschluss

im Rahmen des Programms „Bewegt Älter werden in NRW!“
des Landessportbundes NRW
Gefördert durch:

Ministerium für Familie, Kinder,
Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Ihre Schnupperkurse im Überblick

	A	B	C
14:15 bis 15:00	Tanzen allein/ in der Gruppe	Gleichgewichtsschulung*	Drums Alive
15:15 bis 16:00	Boogie (ohne Partner)	Yoga im Sitzen	Zumba*
16:15 bis 17:00	Paartanzen	Entspannung	Qi Gong

Änderungen 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!

Ihre Schnupperkurse im Einzelnen

Tanzen allein/ in der Gruppe: Walzer, Tango oder Cha Cha Cha - wir tanzen alles ohne Partner.

Übungen auf dem Balancepad: Gleichgewicht und Standfestigkeit werden auf dem Balancepad trainiert.

Drums Alive: Rhythmische Trommel auf Pezzy®-Bällen lässt den ganzen Körper mitgehen, bringt das Herz-Kreislauf-System in Fahrt und macht Spaß.

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.

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

Paartanzen: Tanzen Sie paarweise die klassischen Gesellschaftstänze

Entspannung: Einfach mal runterkommen und sich auf eine Entspannungsreise einlassen!

Qi Gong: Qi Gong ist eine meditative Bewegungsform, die Gleichgewicht und Beweglichkeit schult und durch bewusstes Atmen zur Entspannung verhilft

