

Schwarz-Weiß-Club Esslingen e.V.



Tanzen 60 Plus am Vormittag: Mit jedem Jahr jünger

"Vor Milliarden von Jahren teilte sich das Leben auf der Erde in das Reich der Tiere, die sich frei bewegen können, und das der Pflanzen, die dazu nicht in der Lage sind. Unsere Vorfahren entschieden sich für die Beweglichkeit, und die entsprechenden biologischen Funktionen haben sich seither nicht verändert. Wenn Sie sich also bewegen, wenn Sie tanzen, bedienen Sie sich dieser uralten Funktionen", empfehlen C Crowley & H. S. Lodge in ihrem US-Bestseller "Mit jedem Jahr jünger". Die Botschaft der Autoren ist einfach: Bewegung, mehrmals in der Woche, gilt als Schlüssel für nachhaltige Gesundheit sowie körperliche und geistige Fitness. Der Schwarz-Weiß-Club e.V. bietet ab Juli 2010 einen Tanzkreis am Vormittag "Tanzen 60 plus" an. Hier erleben Interessierte, die sich gerne wieder mehr bewegen wollen, ihren Körper neu. Mit einer Aufwärmgymnastik, die Kräftigungsübungen enthält, werden Gelenke und Muskeln sorgfältig auf die Tanzbewegungen vorbereitet. In ungezwungener, lockerer Atmosphäre vermittelt der erfahrene Tanztrainer Frank Willhaug Grundschnitte der 10 Tänze aus dem Welttanzprogramm. Dabei steht vor allem die entspannte Bewegung zur Musik im Vordergrund, weniger die perfekt ausgeführte Haltung. Auch wenn die Interessierten nur geringe Grundkenntnisse mitbringen, sind sie in diesem Tanzkreis richtig. Sie können zunächst nur Schnuppern und sich dann entscheiden. Der Schwarz-Weiß-Club e.V. bietet darüber hinaus viele Möglichkeiten, Kontakt mit Gleichgesinnten aufzunehmen und Geselligkeit zu pflegen. Die monatliche Tanzparty und viele weitere, gemeinsam besuchte Tanzveranstaltungen bieten ausreichend Gelegenheit, erlernte Tanzschritte zu üben. Die club eigenen Events, bei denen auch die Turnierpaare ihr Können präsentieren, ergänzen das Erlebnisangebot. Der Tanzkreis findet nach den Sommerferien, am 17.09.2010, regelmäßig immer Freitagvormittags von 10:30-11:45 Uhr im Tanzsportzentrum ES-Berkheim, Limburgstr. 6, statt.



Im Seniorentanzkreis

Anmeldungen und weitere Informationen unter Telefon 0711/375001 oder www.tanzsport-esslingen.de.