

Schwarz-Weiß-Club Esslingen e.V.

Tanzen intensiv trainieren - Leistungssport für Körper und Geist

Tanzen macht nicht nur Spaß, sondern fördert auch die Koordinationsfähigkeit und die Gedächtnisleistung. Schließlich muss man sich die Schrittfolgen der einzelnen Tänze merken und schnell abrufen können. Tanzen kann auch zufriedener machen, denn wer sich im Takt der Musik bewegt, vergisst die Alltagsorgen im Nu, ist glücklicher und damit gesünder. Darüber hinaus verbessert Tanzen Ausdauer und Fitness, was in jedem Alter Vorteile mit sich bringt.

Der Schwarz-Weiß-Club Esslingen e.V. bietet ab Mittwoch, 15. September 2010, von 20:00 Uhr bis 22:00 Uhr ein Intensivtraining für fortgeschrittene Tänzer an. Vermittelt werden Figuren in den Standard- und Lateintänzen nach der internationalen Definition (Langsamer Walzer, Tango, Wiener Walzer, Slowfox, Quickstep sowie Cha-Cha-Cha, Samba, Rumba, Paso Doble, Jive), wie sie im Breitensportbereich des Tanzsports üblich sind. Angesprochen sind alle Gesellschaftstänzer, die sich gern sportlich intensiv zur Musik bewegen wollen. Das Training findet zweiwöchig - immer in den ungeraden Wochen - in der Limburgstr. 6 im Tanzsportzentrum ES-Berkheim statt und wird von Frank Willhaug geleitet. Weitere Informationen unter Tel. 07 11/ 37 50 01 oder info@tanzsport-esslingen.de .



Foto (privat):

Im Tanztraining