

Wir sind **TANZFIT!**



7 GUTE GRÜNDE FÜR TANZ-FIT!

kostenlose
Schnupperstunde
für zwei
Personen

1 MUSKELAUFBAU

Training des Stütz- und Bewegungsapparates

2 VERBESSERUNG DER BEWEGLICHKEIT

Rückenschule und leichte Dehnübungen

3 BESSERE KOORDINATION

leichte Schrittkombinationen; Arm- und Schulter-Training

4 PROPHYLAXE GEGEN GEISTIGEN ABBAU / DEMENZ

mentale Fitness durch die Verbindung von Musik und Bewegung

5 STURZPROPHYLAXE

mehr Sicherheit durch Schulung des Gleichgewichtssinns

6 MENTALE MOTIVATION

getanzte Lebensfreude und Geselligkeit

7 GESELLIGKEIT

bei TANZ FIT treffen Sie auf Gleichgesinnte: Viele Gruppen setzen sich nach der Stunde noch gemütlich zusammen, um bei einer Tasse Kaffee die wichtigsten Neuigkeiten auszutauschen



Hier finden Sie unsere aktuellen Kurstermine in Gera:
www.tanzschule-schulze.de

SOLO - TANZFIT

SIE TANZEN OHNE PARTNER IN DER GRUPPE

AGILANDO

Eine Kombination aus tänzerischer Gymnastik (keine Bodenübungen) und unterhaltsamen Partytänzen! Musik und Geselligkeit wird groß geschrieben. Die Schrittfolgen lockern die Gelenke, fördern die Balance und regen sogar das Gehirn an.

MOVITA®

Das MOVITA®-Konzept wurde in enger Zusammenarbeit mit Medizinerinnen entwickelt. Gemeinsam mit eigens für das Programm ausgebildeten Trainern verbessern die Teilnehmer/innen bei MOVITA® ihre Koordination, Balance, Kraft und Ausdauer.

PAAR - TANZFIT

SIE TANZEN MIT PARTNER IN DER GRUPPE

TANZKREIS 60plusminus

Zusammen mit anderen Senioren erlernen Sie bei uns das Tanzen neu oder frischen Ihre bereits vorhandenen Kenntnisse auf. Unser Tanzunterricht speziell für Senioren erstreckt sich von den klassischen Gesellschaftstänzen wie Walzer oder Foxtrott bis hin zu neuen Trends wie Cha Cha und Discofox.



LINE DANCE

Linedance ist eine Tanzart, bei der die Tänzer in Reihen (Linien) neben- und hintereinander tanzen. Weil zu jedem Musikstück die Tanzschritte eigens choreographiert werden, tanzen alle Tänzer/innen, in allen Ländern, die gleichen Tanzschritte.

Zumba® GOLD

Perfekt für aktive Senioren, die nach einem passenden Zumba® Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet.



FAMILIENTANZ

Gesellige Tanzabende für Singles und Paare mit professioneller Musik in angenehmer Lautstärke. Das Musik-Repertoire umfasst Oldies genauso wie Schlager und aktuelle Tanzmusik.