



Ein Tanztraining für Best Ager

Ein besonders schonender Kurs, der sich dem Alter anpasst.
Jeder macht nach seiner eigenen Körperverfassung mit.

Unter professioneller Anleitung wird Freude an Bewegung und Tanz vermittelt.

Ein leichtes Training auf Musik beginnt den Unterricht. Dieses Training ist gut für die Körperhaltung, den Tonus der Muskeln und lässt langsam ein Gefühl von mehr Energie entstehen.

Anschließend - immer noch auf Musik - folgt eine Schrittkombination (auch kleiner Tanz genannt) die das Gefühl für Raum und Rhythmus trainiert, gleichzeitig aber auch, und dies ist sehr wichtig, das Gedächtnis beansprucht und folglich weiterhin fördert.

Zuletzt kommt ein Part, der der Kreativität gewidmet ist: jeder Teilnehmer darf seine Bewegungen erforschen, seine eigene Fantasie entfalten, und das Vertrauen in sich finden, dass diese erfundenen Bewegungen angenehm und gut sind. Er soll den Mut in sich selbst finden und wagen, „einfach zu machen“.

Alles in allem ist dieser Unterricht wichtig für Körper, Gedächtnis, Raum, Rhythmus und für die Seele.

Er verlängert die Dauer der Leistungsfähigkeit und erzeugt immer mehr Wohlbefinden und Freude.

Best Age hat keine Altersbegrenzung, nicht nach vorne und nicht nach hinten.

Komme, wer sich angesprochen fühlt!

Der Kurs wird zum Teil von der Choreografin Irene Kalbusch und zum anderen Teil von der Tanzpädagogin Luci Armboost geleitet.

Er beginnt **am Dienstag, 17. Januar**, jede Woche von **18 bis 19 Uhr** im Tanzstudio Irene K. auf dem Werthplatz.

Informationen und Anmeldung unter : 087 555575 oder info@irene-k.be oder www.irene-k.be

15 Stunden für 115 €.

Auskünfte erhalten Sie auf **087/55.55.75** oder info@irene-k.be