



Wer jetzt mal „reinschnuppern“ und so das Tanzbein schwingen möchte, der ist eingeladen einfach mal bei unserem Training vorbeizuschauen:

Wann: Jeden Mittwoch ab 19:30 Uhr

Wo: Im TGS-Übungssaal im 1. Stock der Turngesellschaft 1897 Hausen e.V. Aachenerstr. 3, 63179 Obertshausen

Ansprechpartner und Trainer:

Karin Flügel

Tel.: 06182 – 89 89 662

Email: karin.fluegel@web.de

Trainer C Leistungssport
Standard und Latein
Sen. S-Klasse Standard

Wolfgang Weiser

Tel.: 06104 - 7 30 80

Email: info@tsa-hausen.de

Abteilungsleiter
Sen. S-Klasse Standard



TANZEN - WORKOUT FÜR JUNG UND ALT

*Es muss nicht gleich Hip-Hop oder Zumba sein. Auch ein flotter Jive und ein dynamischer Cha-Cha sind echte Muskelarbeit, während Walzer, Tango und Co. dem Körper vor allem Haltung abfordern. Tanzen ist nicht erst seit „Let's dance“ ein Trendsport. Er bringt alle Altersgruppen in Schwung
- von Jugendlichen bis zu Senioren -*



Ob man im Dreivierteltakt über das Parkett schwebt oder beim Samba die Hüften schwingt, Tanzen macht Spaß und hält Körper und Geist jung. Es muss keinesfalls in Leistungssport oder Turniertanz münden. Der Übergang vom Hobbytänzer über den sportlich ambitionierten Breitensportler bis hin zum Turniertänzer ist vielmehr fließend. Das Tanzen ist damit eine Sportart, in der sich jedermann entsprechend seinen Vorlieben und seiner körperlichen Leistungsfähigkeit von Jugend an und bis ins hohe Alter engagieren kann.

Fitnessstraining für Körper und Geist

Regelmäßiges Tanzen fördert ganz allgemein die Beweglichkeit und die Koordination, stärkt die Muskeln und bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Die Bewegung im Rhythmus der Musik fordert den Gleichgewichtssinn und verlangt Konzentration. Tanzen ist damit nicht nur

ein körperliches, sondern auch ein mentales Fitnessstraining.

Sport, Spaß und Geselligkeit

Wer sich für den Tanzsport als sein individuelles Fitnessstraining entscheidet, hat nicht nur in größeren Städten oder etablierten Tanzschulen gute Möglichkeiten, alle üblichen Standard- und Lateinamerikanischen Tänze zu erlernen und in Gruppen regelmäßig zu trainieren, sondern kann dies auch ganz in der Nähe und in gemütlicher Umgebung bei der **Tanzsportabteilung TSA-Blau-Silber der TGS-Hausen**. Wie bei vielen anderen Sportarten können so beim gemeinsamen „Führen und Folgen“ im Takt der Musik Freundschaften entstehen, die bei geselligen Veranstaltungen und Bällen vertieft werden. Denn das Tanzen ist nicht nur Sport, sondern bietet auch gesellschaftliche Erlebnisse für Jung und Alt.

Das können Sie bei uns lernen:

Standard Tänze

Langsamer Walzer

Tango

Wiener Walzer

Slowfox

Quickstep

Latein Tänze

Samba

Cha-Cha-Cha

Rumba

Paso Doble

Jive