

SOLO TANZEN

Everdance®

Everdance®, das Solotanzprogramm für die Generation 60 plus!



Haben Sie Freude an Musik, Bewegung und Rhythmus?
Ist es Ihnen wichtig, Ihre Gesundheit ganzheitlich an
Körper, Seele und Geist zu stärken?
Tanzen Sie gerne, haben aber keinen Tanzpartner?

Dann ist EVERDANCE® genau das Richtige!
Kommen Sie und tanzen Sie mit!
Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Neues Kursangebot ab Dienstag, 22.8.2023
19.00 bis 19.50 Uhr
im Cevihuus Vivo, Gossau ZH

Kursinformationen **SOLO TANZEN Everdance®** – Was ist das?
Everdance...

- fördert die ganzheitliche Gesundheit und ist darum eine wunderbare Bewegungsmöglichkeit für Personen 60+
- ist eine optimale Herausforderung beider Hirnhälften
- fördert nachweislich Gleichgewicht, Beweglichkeit, Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung
- stärkt u.a. Kreislauf, Muskulatur, Gelenke und Koordination
- bedeutet: tänzerisches Aufwärmen, Mobilisation der Gelenke, Schritte und kleine Choreografien zu Standardtänzen wie Walzer, Cha-Cha-Cha, Rumba, Samba etc.
- braucht keine Tanzpartnerin, keinen Tanzpartner
- wird allein und in der Gruppe getanzt
- wurde in Zusammenarbeit mit Pro Senectute entwickelt
- **und: löst körpereigene Glückshormone aus!**

Termine: Dienstag, 19.00 bis 19.50 Uhr

1. Kurseinheit (8x): 22.8./29.8./5.9./19.9./26.9./3.10./17.10./24.10.
(= wöchentlich ohne 12.9. +10.10.)

2. Kurseinheit (7x): 31.10./7.11./14.11./21.11./5.12./12.12./19.12.
(= wöchentlich ohne 28.11.)
Einstieg ist jederzeit möglich,
schnuppern nach vorgängiger Anmeldung

Kurskosten: Fr. 160.– 8 Lektionen / 140.– 7 Lektionen
Kosten können bar am ersten Kurstag oder per
Einzahlungsschein bezahlt werden.

Ort: Saal Cevihuus Vivo,
hinter ref. Kirchgemeindehaus
Bergstrasse 31, 8625 Gossau

**Leitung und
Anmeldung:** Helene Sägesser, Musikpädagogin,
Kursleiterin Everdance®,
Telefon 044 930 36 10/078 651 32 31
helene.saeg@hotmail.com

Mitbringen: bequeme Kleidung, tanzfreudige Schuhe

Versicherung: ist Sache der Teilnehmenden
