



solvida Tanzschule

» zurück

Tanzkurse

Sich als Paar gemeinsam zu Musik zu bewegen, hat eine ganze Reihe von angenehmen Effekten. Bei beschwingten Klängen und Rhythmen vergisst man die Alltagsorgen. Im Organismus werden Stresshormone abgebaut und vermehrt Glückshormone ausgeschüttet, welche die Stimmungslage ansteigen lassen. Gleichzeitig kommt der Kreislauf in Schwung, und auch die Atmung vertieft sich. Laut einer niederländischen Studie soll Tanzen sogar das Demenzrisiko reduzieren. Mit der modernen Lebensweise, Stichwort Bewegungsmangel, werden einzelne Körperpartien einseitig beansprucht, andere dagegen verkümmern: Sechzig Prozent der Muskeln des menschlichen Körpers liegen im Alltag nahezu brach. Wer einigermassen regelmässig das Tanzbein schwingt, tut einiges gegen dieses Ungleichgewicht. Unter anderem müssen die Muskeln der Beine, des Beckens und des Rückens perfekt zusammenwirken, damit die dynamische Balance gehalten werden kann. Um im Rhythmus bleiben zu können, ist zudem eine geschickte Bewegungskoordination nötig. Wer regelmässig auf den Tanz geht, gewinnt auch im Alltag eine bessere Haltung und setzt die einzelnen Körperpartien optimaler ein - die Bewegungsabläufe werden geschmeidiger.



solvida Tanzschule



solvida Tanzschule

Der Tanzkurs im Plan B bietet eine Einführung in die Welt der Latino-Tänze. Unterrichtet wird Salsa Cuba. Begonnen wird mit dem Salsa-Grundschrift. Die Teilnehmer lernen die Schritte und Bewegungen des Merengue und üben sich in der Despelote.

Hüftübungen, Haltung, Führung und Spannung ergänzen die Kurslektionen. Ziel im ersten Kurs sind die Grundfiguren im Salsa und Merengue.



solvida Tanzschule

27.04. - 08.06.2009
19:00 Uhr

PLAN B - multiple choice
Poststrasse 4
8636 Wald

info@solvida.ch
www.solvida.ch
www.multiplechoice.ch