



Everdance ® für Senior/innen / Sommerkurs

Beschreibung

Wer vom Everdance-Virus gepackt wurde, den lässt er nicht mehr los! Everdance ist eine Tanzform für sie und ihn ab 60. Es ist ein Tanz für Herz, Beine und Hirn. Sie erlernen einfache Schrittformen moderner Paartänze und tanzen diese in losen Gruppen. Somit sind Sie nicht auf einen Tanzpartner oder eine Tanzpartnerin angewiesen. Everdance wurde von Pro Senectute Kanton Zürich entwickelt.

Dies ist ein Angebot des Seniorencampus. Hier nehmen wir uns Zeit, um Ihren individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden.

- Dieser Kurs ist von QualiCert anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: qualicert.ch.

Inhalt

- Aufwärmen mit Schwunggymnastik
- Schrittfolgen moderner Gesellschaftstänze erlernen
- Choreografien zu Evergreens erlernen und tanzen
- Gemeinsamer Ausklang

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Senior/innen

Lernziele

Sie können einfache Schrittfolgen moderner Gesellschaftstänze wie beispielsweise Cha-Cha-Cha, Samba oder Walzer tanzen. Dadurch, dass Sie beide Gehirnhälften beanspruchen, verbessern Sie Ihre Koordinationsfähigkeit, den Orientierungssinn und das Rhythmusgefühl. Zusätzlich stärken Sie das Herz-Kreislauf-System und Sie werden beweglicher.

Anschluss-

Fortsetzungskurs

- [Seniorencampus-Angebote_Bewegung_und_Gesundheit](#)
- [Tanzkurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Zusatzinfo

- Auf ausgewählten parallel gebuchten Bewegungs-, Entspannungs- und Tanzkursen für

Klubschule Migros Bern
Wankdorf
Wankdorffeldstrasse 90
3014 Bern

Tel. +41 58 568 00 30

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Everdance ® für Senior/innen / Sommerkurs

Senioren/innen ([Seniorencampus](#)) erhalten Sie 30% Rabatt.

Datum	16.07.2019 - 18.07.2019 / E_1307486
Zeit	16:30 - 17:20 h
Wochentage	Di;Do
Dauer	2 Kurstag(e). Total 2.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 36.00
Durchführungsort	Wankdorffeldstrasse 90, 3014 Bern

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	16.07.2019	16:30 - 17:20
	2 Do	18.07.2019	16:30 - 17:20