



Everdance ® für Senior/innen

Beschreibung	<p>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. Dieser Kurs wird von ausgebildeten Everdance ® Lehrpersonen unterrichtet.</p> <p>Dies ist ein Angebot des Seniorencampus. Hier nehmen wir uns Zeit, um Ihren individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden.</p> <ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Seniorencampus-Angebote_Bewegung_und_Gesundheit• Tanzkurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	10.11.2022 - 22.12.2022 / E_1533844
Zeit	11:45 - 12:35 h
Wochentage	Do
Klubschule Migros Bern Wankdorf	Tel. +41 58 568 00 30
Wankdorffeldstrasse 90 3014 Bern	klubschule.bern@migrosaare.ch klubschule.ch



Everdance ® für Senior/innen

Dauer 7 Kurstag(e). Total 7.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis CHF 126.00

Durchführungsort Wankdorffeldstrasse 90, 3014 Bern

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	10.11.2022	11:45 - 12:35
	2 Do	17.11.2022	11:45 - 12:35
	3 Do	24.11.2022	11:45 - 12:35
	4 Do	01.12.2022	11:45 - 12:35
	5 Do	08.12.2022	11:45 - 12:35
	6 Do	15.12.2022	11:45 - 12:35
	7 Do	22.12.2022	11:45 - 12:35