



Everdance ® für Senior/innen



Garantierte Durchführung

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. Dieser Kurs wird von ausgebildeten Everdance ® Lehrpersonen unterrichtet.

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.](#)

Datum

16.06.2022 - 06.10.2022 / E_1606248

Zeit

09:45 - 10:35 h

Wochentage

Do

**Klubschule Migros Bern
Wankdorf**
Wankdorffeldstrasse 90
3014 Bern

Tel. +41 58 568 00 30
klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Everdance ® für Senior/innen



Garantierte Durchführung

Dauer 12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis CHF 216.00

Durchführungsort Wankdorffeldstrasse 90, 3014 Bern

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	16.06.2022	09:45 - 10:35
	2 Do	23.06.2022	09:45 - 10:35
	3 Do	30.06.2022	09:45 - 10:35
	4 Do	07.07.2022	09:45 - 10:35
	5 Do	18.08.2022	09:45 - 10:35
	6 Do	25.08.2022	09:45 - 10:35
	7 Do	01.09.2022	09:45 - 10:35
	8 Do	08.09.2022	09:45 - 10:35
	9 Do	15.09.2022	09:45 - 10:35
	10 Do	22.09.2022	09:45 - 10:35
	11 Do	29.09.2022	09:45 - 10:35
	12 Do	06.10.2022	09:45 - 10:35