



“Leben und TANZEN“

Das Leben! Man kann darüber erzählen, schreiben, zeichnen ... im Studio Irene K. in Eupen, wird es auch mit Freude und ausdrucksstark getanzt.

In unserem Kurs “Leben und TANZEN“ vermitteln wir moderne Tanztechniken, kleine Choreographien sowie das Ausleben unserer individuellen Körpersprache.

Der Kurs richtet sich an bewegungsmotivierte, tanzbegeisterte Menschen ab 40 Jahren.

Im Vordergrund stehen dabei allgemeine Beweglichkeit, Koordination und Haltung, das Gemeinschaftsgefühl in einer entspannten Unterrichtsatmosphäre sowie das persönliche Empfinden der Teilnehmer.

Tanz wirkt bewiesenermaßen präventiv für eine gute Gesundheit, positiv im Hinblick auf Stressabbau, effektiv für ein gutes Gleichgewicht und unsere koordinativen Fähigkeiten. Nicht nur die Fitness nimmt hier zu, ganz nebenbei werden auch Kopf und Gedächtnis trainiert.

Man braucht keinen Tanzpartner, jeder tanzt für sich und doch tanzen alle zusammen. Als Outfit reicht ganz normale bequeme Alltagskleidung.

Die erste Stunde ist eine kostenlose Schnupperstunde.

Start des Kurses: 5. März 2024

Dauer: 12 Unterrichte, wöchentlich immer dienstags von 18:15 bis 19:30 Uhr

Alter: 40+

Preis: 150 €

Ort: Tanzschule Irene K., Werthplatz 48, 4700 Eupen

Das sagen unsere Teilnehmer:

„Vor Allem die soziale Komponente im Tanz, mit anderen über Bewegung in Verbindung zu kommen, ist wunderbar. "Leben und TANZEN" spricht alle Aspekte an, sie sind physischer, emotionaler, kognitiver, sozialer und kreativer Natur.“

„Ich liebe es, in Bewegung zu kommen, allein oder mit anderen, in Stille oder mit Musik! Dienstags, im Studio der Compagnie Irène K., verbringe ich aktiv meine Zeit damit, dieses Leben poetischer zu gestalten!“

„Manchmal anstrengend und immer wunderschön. Wenn ich dienstags getanzt habe, gehe ich mittwochs anders die Treppe runter.“

„Zum Tanzen bin ich zurückgekehrt, denn dabei kann ich wunderbar abschalten, obwohl ich dennoch voll konzentriert bin auf die Schrittfolgen. Die Interaktion in der Gruppe macht einfach Spaß, auch die lockere und schöne Atmosphäre. Ich komme immer wieder gerne ins Studio Irene K.“