



„Von Boogie bis Tango“ Hobby TANZEN

Unsere regelmäßigen Übungsabende finden ab 10. Sept. 2009 jeden Donnerstag von 20:15 bis 22:15 im Turnsaal der Hauptschule St.Peter/Au statt.

Wir tanzen

Boogie/Jive/Rock'n'Roll, Langsamer Walzer, Tango, Slowfox, Quickstep, Rumba, ChaChaCha, Samba und Tango Argentino.

Aber auch

Wiener Walzer, Paso Doble, Salsa/Mambo und Discofox werden abwechselnd zusätzlich angeboten.

Kosten: € 50,-/pro Person
und Saison (36 Abende á 2 h)

Interessierte Paare mit etwas Tanzerfahrung und umso mehr Begeisterung, sind herzlich zum Mitmachen willkommen.

**Einstieg jederzeit, auch während des Jahres, möglich!
Der Turnsaal darf nur in Tanzschuhen betreten werden!**

Anmeldung bei
Maria & Thomas Gnedt
Tel. 0680/2049212

„Von Boogie bis Tango“ Hobby TANZEN

Tanzen ist ...

- ... abwechslungsreiches Koordinations- und Konzentrationstraining.
- ... gleichmäßige Herz-Kreislauf- und Muskelstärkung.
- ... optimales Körperbeherrschungstraining
gutes Ausdauertraining.
- ... gute Schnelligkeitsschulung,
je nach Tanztempo.
- ... intensive Gedächtnisschulung beim Üben
von Schrittkombinationen und Figurenfolgen.
- ... Alltagsstressabbau und Stimmungsmacher.

Bewegung im Takt hält Gehirn und Körper fit!

Tanzen ist eine Sportart, die den Anforderungen eines Gesundheitstrainings absolut gerecht wird.

„Von Boogie bis Tango“ - Hobby TANZEN – 2009/2010

Ab 10. September 2009 jeden Donnerstag, 20:15-22:15 Uhr, im HS-Turnsaal

Jahresplan

| Nr. | Datum | CD | Tanz 1 | Tanz 2 | Tanz 3 | Spezial |
|-----|----------------|----|---------------------|---------|---------|---------|
| 1 | Do, 10.09.2009 | 1 | Boogie | LaWa | Tango | WiWa |
| 2 | Do, 17.09.2009 | 2 | SloFo | Boogie | LaWa | Disco |
| 3 | Do, 24.09.2009 | 3 | Samba | SloFo | Boogie | PaDo |
| 4 | Do, 01.10.2009 | 4 | TangA | Samba | SloFo | Jive |
| 5 | Do, 08.10.2009 | 5 | Rumba | TangA | Samba | Disco |
| 6 | Do, 15.10.2009 | 6 | QuickSt | Rumba | TangA | Salsa |
| 7 | Do, 22.10.2009 | 7 | ChaCha | QuickSt | Rumba | WiWa |
| 8 | Do, 29.10.2009 | 8 | Tango | ChaCha | QuickSt | Jive |
| 9 | Do, 05.11.2009 | 9 | LaWa | Tango | ChaCha | Salsa |
| 10 | Do, 12.11.2009 | 1 | Boogie | LaWa | Tango | WiWa |
| 11 | Do, 19.11.2009 | 2 | SloFo | Boogie | LaWa | Disco |
| 12 | Do, 26.11.2009 | 3 | Samba | SloFo | Boogie | PaDo |
| 13 | Do, 03.12.2009 | 4 | TangA | Samba | SloFo | Jive |
| 14 | Do, 10.12.2009 | 5 | Rumba | TangA | Samba | Disco |
| 15 | Do, 17.12.2009 | 6 | QuickSt | Rumba | TangA | Salsa |
| | Do, 24.12.2009 | | WEIHNACHTSFERIEN | | | |
| | Do, 31.12.2009 | | WEIHNACHTSFERIEN | | | |
| 16 | Do, 07.01.2010 | 7 | ChaCha | QuickSt | Rumba | WiWa |
| 17 | Do, 14.01.2010 | 8 | Tango | ChaCha | QuickSt | Jive |
| 18 | Do, 21.01.2010 | 9 | LaWa | Tango | ChaCha | Salsa |
| 19 | Do, 28.01.2010 | 1 | Boogie | LaWa | Tango | WiWa |
| | Do, 04.02.2010 | | SEMESTERFERIEN | | | |
| 20 | Do, 11.02.2010 | 2 | SloFo | Boogie | LaWa | Disco |
| 21 | Do, 18.02.2010 | 3 | Samba | SloFo | Boogie | PaDo |
| 22 | Do, 25.02.2010 | 4 | TangA | Samba | SloFo | Jive |
| 23 | Do, 04.03.2010 | 5 | Rumba | TangA | Samba | Disco |
| 24 | Do, 11.03.2010 | 6 | QuickSt | Rumba | TangA | Salsa |
| 25 | Do, 18.03.2010 | 7 | ChaCha | QuickSt | Rumba | WiWa |
| 26 | Do, 25.03.2010 | 8 | Tango | ChaCha | QuickSt | Jive |
| | Do, 01.04.2010 | | OSTERFERIEN | | | |
| 27 | Do, 08.04.2010 | 9 | LaWa | Tango | ChaCha | Salsa |
| 28 | Do, 15.04.2010 | 1 | Boogie | LaWa | Tango | WiWa |
| 29 | Do, 22.04.2010 | 2 | SloFo | Boogie | LaWa | Disco |
| 30 | Do, 29.04.2010 | 3 | Samba | SloFo | Boogie | PaDo |
| 31 | Do, 06.05.2010 | 4 | TangA | Samba | SloFo | Jive |
| | Do, 13.05.2010 | | CHRISTI HIMMELFAHRT | | | |
| 32 | Do, 20.05.2010 | 5 | Rumba | TangA | Samba | Disco |
| 33 | Do, 27.05.2010 | 6 | QuickSt | Rumba | TangA | Salsa |
| | Do, 03.06.2010 | | FRONLEICHNAM | | | |
| 34 | Do, 10.06.2010 | 7 | ChaCha | QuickSt | Rumba | WiWa |
| 35 | Do, 17.06.2010 | 8 | Tango | ChaCha | QuickSt | Jive |
| 36 | Do, 24.06.2010 | 9 | LaWa | Tango | ChaCha | Salsa |

Tagesplan

| Nr. | Tanz | Dauer | Uhrzeit |
|-------------------|---------|--------------|---------|
| 1 | Tanz 1 | 00:03 | 20:15 |
| 2 | Tanz 1 | 00:03 | 20:18 |
| 3 | Tanz 1 | 00:03 | 20:21 |
| 4 | Tanz 2 | 00:03 | 20:24 |
| 5 | Tanz 2 | 00:03 | 20:27 |
| 6 | Tanz 2 | 00:03 | 20:30 |
| 7 | Tanz 3 | 00:03 | 20:33 |
| 8 | Tanz 3 | 00:03 | 20:36 |
| 9 | Tanz 3 | 00:03 | 20:39 |
| 10 | Spezial | 00:03 | 20:42 |
| 11 | Tanz 1 | 00:03 | 20:45 |
| 12 | Tanz 1 | 00:03 | 20:48 |
| 13 | Tanz 1 | 00:03 | 20:51 |
| 14 | Tanz 2 | 00:03 | 20:54 |
| 15 | Tanz 2 | 00:03 | 20:57 |
| 16 | Tanz 2 | 00:03 | 21:00 |
| 17 | Tanz 3 | 00:03 | 21:03 |
| 18 | Tanz 3 | 00:03 | 21:06 |
| 19 | Tanz 3 | 00:03 | 21:09 |
| 20 | Spezial | 00:03 | 21:12 |
| 21 | Tanz 1 | 00:03 | 21:15 |
| 22 | Tanz 1 | 00:03 | 21:18 |
| 23 | Tanz 1 | 00:03 | 21:21 |
| 24 | Tanz 2 | 00:03 | 21:24 |
| 25 | Tanz 2 | 00:03 | 21:27 |
| 26 | Tanz 2 | 00:03 | 21:30 |
| 27 | Tanz 3 | 00:03 | 21:33 |
| 28 | Tanz 3 | 00:03 | 21:36 |
| 29 | Tanz 3 | 00:03 | 21:39 |
| 30 | Spezial | 00:03 | 21:42 |
| 31 | Tanz 1 | 00:03 | 21:45 |
| 32 | Tanz 1 | 00:03 | 21:48 |
| 33 | Tanz 1 | 00:03 | 21:51 |
| 34 | Tanz 2 | 00:03 | 21:54 |
| 35 | Tanz 2 | 00:03 | 21:57 |
| 36 | Tanz 2 | 00:03 | 22:00 |
| 37 | Tanz 3 | 00:03 | 22:03 |
| 38 | Tanz 3 | 00:03 | 22:06 |
| 39 | Tanz 3 | 00:03 | 22:09 |
| 40 | Spezial | 00:03 | 22:12 |
| Gesamtzeit | | 02:00 | |

Boogie u. Jive = Boogie-Rock'n'Roll-Jive / ChaCha = ChaChaCha / Disco = Discofox / LaWa = Langsamer Walzer
 QuickSt = Quickstep-Foxtrott / PaDo = Paso Doble / Rumba = Cubanische Rumba / Salsa = Salsa-Mambo
 Samba = Samba / SloFo = SloFox / TangA = Tango Argentino / Tango = Europäischer Tango / WiWa = Wiener Walzer

Info bei Maria & Thomas Gnedt, Tel. 0680/2049212

Der Turnsaal darf nur in Tanzschuhen betreten werden!