



... aber bleiben wir doch lieber noch etwas auf dem Boden und frischen Tanzschritte wieder auf (oder fangen überhaupt erst damit an ...). Das wär's doch!

Ein Jungbrunnen für Körper, Seele und Geist. In der Altersforschung ist man sich einig, dass Tanzen einen positiven Effekt auf die Gesundheit hat. Beim Tanzen werden gleichzeitig die kognitiven Fähigkeiten (Figuren), der Muskelaufbau (Bewegung) und die soziale Interaktion (Gruppe) aktiviert. Diese Gleichzeitigkeit macht den Unterschied und so kann Gesundheit im Alter wirklich Spass machen!

Zum Grundangebot gehören **Langsamer Walzer, Marsch, Disco-Fox, Tango, Quickstep, Wiener Walzer, Cha-Cha-Cha, Jive** und **Rumba** – Sie können es bald auch, wenn Sie unseren Tanzkurs mit Gleichaltrigen besuchen! Und vielleicht hinterher ein Bummel durch die Stadt ... ein Kaffee ... usw.

Es gibt Übungsabende und Bälle, um das Gelernte anzuwenden. Keine Sorge: Wenn Sie einmal nicht kommen können, bietet die Tanzschule Basel eine Gelegenheit nachzuholen – die Lektionen gehen also nicht verloren!

Nächste Kurse: 8 Lektionen à 90 Minuten

Wann: **Freitagskurs:** 9. Nov. 2018 von 16:30 bis 18:00 Uhr

Montagskurs: 29. Apr. 2019 von 14:30 bis 16:00 Uhr

Verpasste Stunden können nach Absprache nachgeholt werden.

Kosten: CHF 380.00 pro Paar (zahlbar am ersten Kurstag).

Einzelpersonen können leider nicht berücksichtigt werden.

Kurslokal: Tanzschule Basel, Freie Strasse 20 (Haus „Goldene Engel Apotheke“), 5. Stock

----- hier ausschneiden und einsenden an -----

Verbindliche Anmeldung (bitte nur Paare), senden an:

E-Mail: tanzkurse@npv.ch

Brief: Peter Müller, Baslerstrasse 44, 4310 Rheinfelden

Ich melde mich verbindlich für folgenden Tanzkurs mit zwei Personen an:

Bitte ankreuzen: Freitagskurs (9. Nov. 2018) Montagskurs (29. April 2019)

Name/Vorname: _____

Strasse: _____ Tel Nr: _____

PLZ Ort: _____ E-Mail: _____

Unterschrift: _____ Datum: _____

Weitere Angebote auf unserer Webseite: www.npv.ch/kurse (auf Tanzkurse klicken)