

April 2024

Wenn wir uns im Tanze wiegen, ist uns so, als könnten wir fliegen!

Bleiben wir doch lieber noch etwas auf dem Boden, frischen unsere 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. So kann gesund bleiben auch 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 einen Bummel durch die Stadt unternehmen, gemeinsam einen Kaffee geniessen oder

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!

Nächster Kurs (8 Lektionen à 90 Minuten)

Wann: Ab **25. Okt. 2024** jeweils **freitags** von 18:00 bis 19:30 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 oder Brief: Peter Müller, Baslerstrasse 44, 4310 Rheinfelden

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

Der Freitagkurs beginnt am **25. Okt. 2024** von 18:00 bis 19:30 Uhr.

Name/Vorname: _____

Name/Vorname: _____

Strasse: _____ Tel Nr.: _____

PLZ Ort: _____ E-Mail: _____

Unterschriften: _____ Datum: _____

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