



Line Dance Anfänger & Fortgeschrittene

Line Dance, - Egal, ob Jung oder Alt: Line Dance ist für Tanzfreunde aller Altersstufen geeignet! Für all diejenigen, die diesen beliebten Tanz regelmäßig betreiben möchten, bietet der BSV eine neue Anfängergruppe an. Mitmachen kann jeder, der Spaß an der Bewegung in der Gruppe hat. Man tanzt ohne Partner, hat aber nie das Gefühl, alleine zu tanzen. Getanzt wird wie der Name schon sagt, traditionell in „Linien“ neben- und hintereinander. Es gibt festgelegte, sich wiederholende Figuren, die synchron von der Gruppe ausgeführt werden. Die Schrittfolgen werden zu einer bestimmten Zahl von Takten getanzt und wiederholen sich regelmäßig, häufig mit einer oder mehreren Richtungsänderungen. Der Spaß steht hierbei natürlich immer im Vordergrund!

| | |
|----------------|--------------------------------------------------------------|
| Wann: | Montag 20:00 Uhr |
| Wo: | Pausenhalle der Grundschule Altkloster |
| Wer: | Anfänger |
| Kosten: | Mitgliedschaft in der Tanzabteilung des Buxtehuder SV |

Einsteigergruppe Standard & Latein

Tanzfreudige (Wieder-)Einsteiger und Freizeittänzer erlernen in einer lockeren Atmosphäre, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Im Vordergrund steht dabei nicht das ständige Erlernen immer neuer Figuren, sondern die Freude an der Bewegung und das Üben zur Musik. Alle, die gerne tanzen, können in der Tanzsportabteilung des Buxtehuder SV ihr schönes Hobby Tanzen im Kreis netter Paare pflegen. Dabei ist es gleich, ob Sie lange nicht mehr getanzt haben oder schon über fortgeschrittene Tanzkenntnisse verfügen. Sie suchen einen neuen Anfang, dann haben wir das richtige für Sie. Paare, die gerne mitmachen würden, sollten einfach unverbindlich für drei kostenlose Probestunden hereinschauen. Weitere Infos erhalten Sie bei der Abteilungsleiterin Silke Kappel-Koch.

| | |
|----------------|--------------------------------------------------------------|
| Wann: | Dienstag 20:15 Uhr |
| Wo: | Pausenhalle der Grundschule Altkloster |
| Wer: | Anfänger |
| Kosten: | Mitgliedschaft in der Tanzabteilung des Buxtehuder SV |

Angebot für Männer und Frauen (65+): Senioren bleiben in Schwung

„Seit 1997 bin ich Übungsleiterin beim BSV. Ich habe schon viele schöne und lustige Stunden mit den kleinen Jungen und Mädchen beim Kinderturnen und Kindertanz verbracht. Vor 18 Jahren war es der Kindertanz, der in meinem Kopf herumschwirrte. Nach einer kurzen Einführungsphase war die Halle in Altkloster dann schnell mit kleinen „Tanzminis“ gefüllt. Vor den Sommerferien habe ich für mich einen Schlusstrich gezogen und die „Tanzminis“ an eine jüngere Übungsleiterin abgegeben. Bei mir war einfach mal die Luft raus. Aber meine Leidenschaft ist nach wie vor das Tanzen. Und ich habe viele neue Ideen, die ich gerne weiter vermitteln möchte.

Wie sieht das Angebot für Männer und Frauen (65+), was wird gemacht?

- Erwärmung mit leichten, gymnastischen Bewegungen und kleinen Tanzeinheiten nach schöner Musik.
- Bewegungen mit Handgeräten bei freier Gestaltung.
- Einfache Tanzchoreografien nach alten und modernen Rhythmen.

Ganz einfach gesagt, wir machen alles, was Spaß macht bei leichten Bewegungen nach Musik, um Körper und Geist fit zu halten. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Wer neugierig geworden ist, schaut einfach mal vorbei.“

Wann: Donnerstag 15:00 Uhr
Wo: BSV CitySport (Poststraße)
Wer: Anfänger / Fortgeschrittene

Wir tanzen Salsa - Anfänger & Fortgeschrittene

Hol' Dir das Gefühl von Rhythmus, Tanz und wilder Freude. Hol' dir Salsa in Dein Leben. Mit einer guten Jeans, Sneakers oder Sportschuhen bist Du erst mal gut bedient. Wenn Du schon Anfängerkenntnisse hast, aber endlich auch die eleganten komplexeren Salsa Figuren beherrschend möchtest, dann bist du bei uns zu der gleichen Zeit gut aufgehoben. Nebenwirkungen? Salsa tanzen hält den Körper jung, gibt Energie, verbessert Flexibilität, Gleichgewicht, Koordination, Ausdauer, erhöht den Muskeltonus, verringert das Körpergewicht. Salsa ist Fitness ohne Quälerei, einfach mit riesig viel Spaß.

Wann: Donnerstag 20:15 Uhr
Wo: Pausenhalle der Grundschule Altkloster
Wer: Anfänger
Kosten: Mitgliedschaft in der Tanzabteilung des Buxtehuder SV