

Darf ich bitten?



TANZSPORTCLUB
DREI S SAMTAL

Seit 1976 bietet der Tanzsportclub Dreisamtal die Möglichkeit, Tanzen als Breitensport auszuüben.



Ob tänzerische Früherziehung, Videoclip-Dancing, klassische Standard- und Lateintänze oder anspruchsvoller Formationstanz: bei uns können alle kleinen und großen Tänzer in altersgerechten Kinder- und Jugendgruppen sowie verschiedenen Erwachsenengruppen Stil und Haltung verbessern und ihr Figurenrepertoire erweitern.



Unsere qualifizierten Trainerinnen und Trainer waren selbst im Turniertanz erfolgreich oder sind dort noch aktiv. Ihre Dynamik und ihr netter Umgang mit Menschen sprechen sicherlich auch Sie an!

Ob beim Paartanz, Musical-Dancing oder ZUMBA: Tanzen ist der ideale Freizeitsport und macht nicht nur fit, sondern auch glücklich. Die rhythmische Bewegung zur Musik trainiert den ganzen Körper. Durch die Balance werden die Muskeln gestärkt, die Körperspannung und die Tanzhaltung bauen die Muskeln rund um die Wirbelsäule auf und entlasten sie auf diese Weise. Die Gelenke dagegen werden kaum beansprucht.



Nicht zuletzt trainiert das Tanzen die Koordinationsfähigkeit und bringt den Kreislauf in Schwung. Sich neue Schrittkombinationen einzuprägen schult wiederum das Gedächtnis. Tanzen bietet also Fitness für Körper und Geist – Musik hebt die Laune und lässt den Alltagsstress vergessen.

Und wenn Sie einfach nur etwas für Ihre Gesundheit tun wollen, mit Musical-Dancing, ZUMBA-Fitness oder Fit-Mix-Gymnastik bieten wir auch dafür interessante Möglichkeiten, in der Gruppe zu trainieren und Spaß zu haben.

Tänzerische Früherziehung mit Vorschulkindern

Freitags, Kleine Turnhalle, Stegen 15:00 – 15:45 Uhr

Standard und Latein

Freitags, Kageneckhalle, Stegen

Gruppe 1 (ca. 13 bis 15 Jahre): 16:00 – 17:00 Uhr

Gruppe 2 (ca. 16 bis 19 Jahre): 17:00 – 18:00 Uhr

Videoclip-Dancing

Freitags, Kleine Turnhalle, Stegen

Gruppe 1 (ca. 7 bis 10 Jahre): 15:45 – 16:30 Uhr

Gruppe 2 (ca. 11 bis 13 Jahre): 16:30 – 17:15 Uhr

Gruppe 3 (ca. 14 bis 18 Jahre): 17:15 – 18:15 Uhr

Tanzkurs mit hörgeschädigten Jugendlichen

Dienstags, BBZ: 18:00 – 19:00 Uhr

Junge Erwachsene/Studenten

Dienstags, Im Großen Saal im Haus 037,

Stadtteilzentrum Vauban 19:15 – 20:30 Uhr

Erwachsene

Freitags, Hirzbergstraße 1, Freiburg-Littenweiler

Gruppen Bärbel + Gerd Biehler: 19:00 – 21:30 Uhr

Mittwochs, Raum Lindenberg, Haus d. Vereine, Stegen

Gruppe Hellekes 1: 19:00 – 20:15 Uhr

Mittwochs, Kageneckhalle, Stegen

Gruppe Hellekes 2: 20:30 – 21:45 Uhr

Sonntags, Turnhalle Eschbach

Gruppe Möller 1: 19:00 – 20:15 Uhr

Gruppe Möller 2: 20:15 – 21:30 Uhr

Formationstanz

Donnerstags 19:30 – 20:45 Uhr

Raum Lindenberg, Haus der Vereine, Stegen

Musical-Dancing

Mittwochs 20:15 – 21:30 Uhr

Raum Lindenberg, Haus der Vereine, Stegen

ZUMBA-Fitness

Freitags 18:15 – 19:00 Uhr

Kleine Turnhalle, Stegen

Fit-Mix-Gymnastik

Dienstags 19:30 – 20:45 Uhr

Raum Feldberg, Haus der Vereine, Stegen

Fit bleiben mit Tanzen

Freitags 10:00 – 11:00 Uhr

Hirzbergstraße 1, Freiburg-Littenweiler

Schauen Sie doch einmal bei uns vorbei (vorherige Rücksprache erwünscht), wir freuen uns auf Sie:

Tanzsportclub Dreisamtal e.V.

Claudius Wenzler, Oberau 73, 79102 Freiburg

Telefon: 07 61 / 2 56 17, tsc-dreisamtal@t-online.de

www.tanzen-im-dreisamtal.de