

*Darf ich bitten?*



TANZSPORTCLUB  
DREI 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 bleiben mit Tanzen” bieten wir auch dafür interessante Möglichkeiten, in der Gruppe zu trainieren und Spaß zu haben.

### **Dreisam-Tanzmäuse** (2,5 bis 4 Jahre)

Freitags, Raum Lindenberg, HdV, 15:50 – 16:35 Uhr

### **Tänzerische Früherziehung** (4 bis 6 Jahre)

Freitags, Raum Lindenberg, HdV, 15:00 – 15:45 Uhr

### **Videoclip-Dancing** Gruppe 1, 2 und 3

Freitags, kleine Turnhalle (Spiegelsaal), BBZ Stegen

Gruppe 1 (ca. 7 bis 11 Jahre): 15:45 – 16:30 Uhr

Gruppe 2 (ca. 12 bis 15 Jahre): 16:30 – 17:15 Uhr

Gruppe 3 (ab 16): 17:15 – 18:15 Uhr

### **Tanzkurs mit hörgeschädigten Jugendlichen**

Dienstags, Spiegelsaal BBZ: 17:15 – 18:30 Uhr

### **Erwachsene**

Freitags, Kleine Turnhalle (Spiegelsaal), BBZ Stegen

Gruppen Olesya Oshchepkova: 19:30 – 21:30 Uhr

Mittwochs, Raum Lindenberg, Haus d. Vereine, Stegen

Gruppe Hellekes 1: 19:00 – 20:15 Uhr

Gruppe Hellekes 2: 20:15 – 21:30 Uhr

Dienstags, Großer Saal im Haus 037, Freiburg-Vauban

Gruppe Hellekes 3: 19:15 – 20:30 Uhr

Sonntags, Turnhalle Eschbach

Gruppe Möller 1: 19:00 – 20:15 Uhr

Gruppe Möller 2: 20:15 – 21:30 Uhr

Donnerstags, Raum Lindenberg, Haus d. Vereine, Stegen

Gruppe Möller 3: 18:30 – 19:30 Uhr

**Formationstanz**, Donnerstags 19:30 – 20:45 Uhr

Raum Lindenberg, Haus der Vereine, Stegen

**Musical-Dancing**, Mittwochs 19:00 – 20:15 Uhr

Kleine Turnhalle (Spiegelsaal), BBZ Stegen

**ZUMBA-Fitness**, Freitags 18:15 – 19:00 Uhr

Kleine Turnhalle (Spiegelsaal), BBZ Stegen

**Fit bleiben mit Tanzen**, Freitags 10:00 – 11:15 Uhr

Gemeindesaal der kath. Pfarrgemeinde St. Barbara,

Sudetenstraße 20, 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

