



Tanzsportclub Eichenau e.V.

www.tsc-eichenau.de / info@tsc-eichenau.de

Haltung einnehmen

Über die vielen Wochen Lockdown haben alle von uns irgendeine eher zustimmende oder ablehnende Haltung zu den jeweils gültigen Corona-Regeln eingenommen und das auf dem Sessel oder Sofa sitzend. Dadurch wurde die hier gemeinte Körperhaltung nicht gerade gestählt. Und da auch der schönste Lockdown irgendwann enden wird, sei hier schon einmal an die richtige Tanzhaltung erinnert: Kopf hoch, Kinn gerade, Arme hoch, Schultern runter und zurück, Brust raus, Bauch anspannen (kein Hohlkreuz), Becken leicht vor, Knie leicht gebeugt. Es ist überaus nützlich, diese Haltung schon einmal zu üben und auch bei unserem Online-Training einzunehmen.

Montags online mit Eva

19-20 Uhr für Einsteiger und für neue Mitglieder

20-21 Uhr für schon Geübtere und Wiedereinsteiger

21-22 Uhr für Fortgeschrittene

Sonntags online mit Eva - alle 4 Wochen

16-18 Uhr Tango Argentino

Sie wollen auch Haltung einnehmen und wieder einmal tanzen? Sie haben zu Hause ein paar Quadratmeter Platz, ein Notebook oder Tablet und WLAN? Dann melden Sie sich doch einfach an zu einem Schnuppertraining unter info@tsc-eichenau.de ! Pläne und weitere Informationen finden sich unter www.tsc-eichenau.de

Wir freuen uns auf Sie, beim TSC-Eichenau, dem Hobby-Tanzverein.