

Liebe Freunde des Tanzsports!

Corona-Informationen und Vorschau Training Montag, 21. Sept.2020

Corona – Information

Auf Grund der aktuellen Corona Maßnahmen wende ich mich nochmals an euch. Wie schon im letzten Mail darauf hingewiesen, möchte ich euch nochmals dezidiert die Hygieneregeln ans Herz legen:

- Wir betreten die Garderobe **nur mit Mund-Nasen-Schutz** (Maske oder Schild). Bitte sich **nur kurz** in der Garderobe aufhalten.
- **Desinfektionsmittel** für die Hände steht zur Verfügung. Die Möglichkeit sich die **Hände zu waschen**, besteht.
- Der **Abstand von einem Meter** wird eingehalten.
- Wir tanzen nur mit dem **eigenen Partner**.
- Wir sorgen für eine **ausreichende Durchlüftung** der Turnhalle.

Im Moment gelten die Verschärfungen nur für private Feiern und Veranstaltungen mit fix zugewiesenen Plätzen. Sobald ich genaueres oder für uns Relevantes erfahre, werde ich es euch mitteilen. Information unseres Schularztes: Für eine Ansteckung braucht es einen **Abstand unter 2 Meter und eine Verweildauer von mehr als 15 Minuten**.

Vorschau Training Montag, 21. Sept. 2020 kleine Turnhalle (oben)

Körperliche Impulse für den Tanz

Die Dipl. Bewegungstherapeutin FM Scharf Maria Theresia und ihr Mann Richard (S-Klasse Paar) stellen uns ihr Konzept nach Franklin für mehr Bewegungsqualität und für ein besseres Körpergefühl vor. Mit zahlreichen Übungen von Kopf bis Fuß kannst du erfahren und erleben

- wie du deine tanzspezifischen Bewegungen verbessern kannst.
- wie du deine Balance, Stabilität und Koordination verbessern kannst.
- wie du ein Optimum an tänzerischer Beweglichkeit erlernen kannst.

Dieses Training eignet sich für Personen jeden Alters, unabhängig von deinem tänzerischen Leistungsstand.

Rundum mehr Spaß am Training an der Bewegung und das alles mit wenig Aufwand

Maria Theresia und Richard Scharf

sowie der Vorstand des TSC freuen sich auf viele TeilnehmerInnen!