

## Pädagogisches Konzept

### **Tanzkurse**

#### Lernziel:

In den Kursen werden Grundschrirte erlernt und darauf aufgebaut. Ziel es dabei, die Koordinationsfähigkeit, ein gutes Körpergefühl, Rhythmik und Fitness zu verbessern.

#### Inhalte:

Das Erlernen unterschiedlicher Schrittkombinationen fordert das Denkvermögen und das Herz-Kreislauf-System wird angeregt. Sie lernen, sich geistig und körperlich fit zu halten. Durch regelmäßiges Üben steigern die Teilnehmende Ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Das Gleichgewicht und die Orientierungsfähigkeit werden ebenfalls trainiert.

#### Methoden:

Professionelle TrainerInnen unterstützen die Kurse durch motivierende Musik. Ebenso lernen sie Musik aus unterschiedlichen Kulturen kennen.