

## Fasten. Gesundheit. Auszeit.

### Fasten & Solo Tanzen mit Susi Harms

#### Allgemeines:

---

**Solo Tanzen – Das sind einfache Tanzschritte aus dem Standardtanz in Kombination mit zusätzlichen Bewegungselementen;** es braucht keine/n Tanzpartner/in. Die Palette der Tänze ist gross: Von Walzer über Samba, Salsa, Jive bis hin zu Cha Cha Cha, Rumba, Foxtrott oder Tango.  
Für jedes Alter geeignet ☺.

#### Die Ziele des Kurses sind:

---

Die Freude am Tanzen in verschiedenen Stilrichtungen und an der Musik zelebrieren – solo und doch gemeinsam in der Gruppe – dazu Kreislauf aktivieren – Gelenke mobilisieren – Grundschrirte und neue Bewegungselemente tanzen – ganz nebenbei beide Gehirnhälften trainieren – viiiiiiel Spass haben.

#### Programm & Details:

---

**Begrüssung:** Samstag, 18.00 Uhr  
**Zeiten:** Sonntag bis Donnerstag, jeweils 18:00 – 19:30 Uhr  
**Abreise:** Samstag, ca. 09.00 Uhr  
**Mitbringen:** Freude am Tanzen, an Bewegung und Musik (keine Vorkenntnisse nötig) sowie bequeme Kleidung und passendes Schuhwerk (nicht zu rutschig, aber auch nicht zu fest haltend auf dem Boden, leichtes Drehen sollte gut möglich sein).

#### Preise pro Person / Datum:

---

CHF 140.00  
Kurswoche, zuzüglich FastenBasis-Woche je nach Studio

- 23.03. – 30.03.2024
- 12.10. – 19.10.2024

Kursdurchführung ab 5 Personen. Maximale Teilnehmer\*innenzahl: 12 Personen\*  
Die Anmeldungen werden nach ihrem Eingang berücksichtigt.

\* Ab 8 Personen werden zwei Gruppen geführt (17:00 – 18:30 Uhr und 18.45 – 20.15 Uhr)

Die FastenBasis-Woche findet statt.