



Rheinische Arbeitsgemeinschaft Tanz im Regierungsbezirk Düsseldorf e. V.

Postanschrift: RAG c/o Thomas Brückner
Schweizer Straße 39
47533 Kleve
02821 / 970020
E-Mail: vorstand@rag-tanz.de
Web: www.rag-tanz.de

RAG Tanz, c/o T. Brückner, Schweizer Str. 39, 47533 Kleve

Fascial Dance

Trainings-Kombination aus Tanz und Faszientraining

mit

Stefanie Rahn

Fascial Dance – die perfekte Trainings-Kombination aus Tanz und Faszientraining! Einfache, fließende Tanzbewegungen werden kombiniert mit den Fascial-Fitness-Prinzipien. Das alles mit passender Musik. So entsteht ein fließendes, dynamisches Training mit Wohlfühl-, Spaß- und Schweißgarantie!

Tanz ist ein ideales Faszien-Training, in dem die wichtigsten Grundfähigkeiten vereint sind: die Kraft und Beweglichkeit, die Dehnfähigkeit und die Koordination. Und auch die vier Fascial Fitness-Trainingsprinzipien sind, je nach Tanzstil mehr oder weniger ausgeprägt, immer zu finden. Das ist der Grund, warum Tänzer anhand ihres Bewegungsbildes gut zu erkennen sind: elegant und geschmeidig, dabei aufrecht, kraftvoll, präsent und immer in der Lage, schnell zu reagieren.

Was den Tanz auch so besonders macht, ist das Bewegen zu Musik. Schwierige Übungen gelingen mit Musik einfach besser. Der Rhythmus fördert den Flow der Bewegung und die Zeit vergeht im Nu. Fascial Dance ist die perfekte Symbiose aus Fascial Fitness und Tanz. Leicht zugänglich für Anfänger und herausfordernd für Fortgeschrittene, mal kraftvoll und stark, dann wieder weich und geführt.

Termin: **Samstag, 20. Januar 2018, 14³⁰ – 20⁰⁰ Uhr**

Lehrgangsort: **Aachener Straße 39, 40223 Düsseldorf-Bilk**
(Wegbeschreibung siehe Rückseite)

Anmeldeschluss: **6. Januar 2018**

Anmeldung u. Leitung: **Clemens Brendel, Eintrachtstr. 18, 41238 Mönchengladbach**
Telefon + Fax: 02166 / 21068, E-Mail: ragcb@rag-tanz.de

Seminarkosten:	35 €
Frühbucher: Anmeldung und Überweisung auf unten angegebenes Konto bis zum 6. Januar 2018	30 €

RAG-Mitglieder erhalten 5 € Nachlass pro Termin. Schüler und Studenten (Ausweis) 10 €, Kinder bis 12 Jahre in Begleitung ihrer Eltern frei. Wer aus finanziellen Gründen (z. B. Hartz IV) eine weitere Ermäßigung benötigt: bitte vorher abklären.

Wir versenden keine Bestätigungen, nur Absagen bei Überfüllung oder Ausfall des Lehrgangs.

Die Lehrgänge der RAG werden aus Mitteln des Kinder- und Jugendförderplans NRW gefördert. Sie dienen vorwiegend der Fortbildung von Multiplikator/innen aus NRW, die Gruppen in der außerschulischen Jugendkulturarbeit leiten oder sich auf diese Tätigkeit vorbereiten. Wir benötigen deswegen die detaillierten Angaben, insbesondere über Ihre Tätigkeit im Tanzbereich. Wir müssen nachweisen können, dass unsere Teilnehmer/innen zu der genannten Zielgruppe gehören. Bitte füllen Sie den Anmeldebogen sorgfältig und in Druckschrift aus.

Bitte betrachten Sie Ihre Anmeldung als verbindlich. Bei unentschuldigtem Fehlen erwarten wir Ihren Lehrgangsbeitrag auf dem unten angegebenen Konto.

Sie können Videoaufnahmen von den Tänzen der Seminaren erwerben, wenn die Referent/innen zustimmen.

Mit freundlichen Grüßen

RAG Tanz

Hinweise: **„Griechische Tänze“ mit Jannis Korosidis am 3. und 4. Februar 2018 in Düsseldorf-Bilk.**

Bankverbindung: Postbank Essen IBAN DE82 3601 0043 0610 5014 31 BIC PBNKDEFF