

# Disco-Fox tanzen und Entspannung lernen mit der VHS

In zwei interessanten Kursen der Bergkamener Volkshochschule sind noch Plätze frei und noch Anmeldungen möglich.



**Tanzen – Disco-Fox für Anfänger** heißt es am Freitag, 24. Mai, von 18 bis 20.15 Uhr und am Samstag, 25. Mai, von 10 bis 12.15 Uhr im Treffpunkt an der Lessingstraße mit Michael Krause. Das Tanzvergnügen kostet pro Teilnehmer 24 Euro

Disco-Fox ist der Tanz, der zu fast jeder Stimmungsmusik getanzt werden kann und den so ziemlich jede Tänzerin und jeder Tänzer auf einer Party oder einem Fest beherrscht. Wer also nicht zum Thekenhocker werden möchte, sondern mitmischen will, sollte diesen Tanz erlernen. Im Anfängerkurs werden die Grundfiguren und Grunddrehungen vermittelt und zusätzlich einige interessante Varianten einstudieren.

**Entspannung lernen am Vormittag** steht ab 7. Juni sechs Mal freitags von 9 bis 12 Uhr im Treffpunkt mit Gabriele Meinke auf dem Programm.

Diese Kurse richten sich an Menschen, die einfache aber wirkungsvolle Übungen kennen lernen möchten, um sich wieder entspannen zu können. Ziel dieses Angebotes ist es, Verspannungen im Körper zu lockern, die Atmung zu vertiefen und die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Dadurch stellt sich im Laufe der Zeit ein entspannteres und gelasseneres Lebens- und Wohlgefühl ein.

Für diese Kurse ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich: Tel 02307 / 284 952 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über

[www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) oder direkt über [vhs.bergkamen.de](http://vhs.bergkamen.de) anmelden.