

Die Abteilung „Fit & Dance“ vom TuS Töging e.V. bietet ab Herbst 2023 verschiedene Kurse in der Mehrzweckhalle Töging im Spiegelsaal an.

**Bei der Teilnahme an einem Kurs bekommen TuS-Mitglieder, ab einer Teilnahme-Quote von 80%, die Kosten zurückerstattet.**

### „Eltern-Kind-Tanzen“

Bei uns können die Kleinsten mit Mama/Papa die Welt des Tanzens gemeinsam entdecken. Mit Spiel- und Bewegungslieder werden den Kindern einfache Tanzformen nahegebracht. Neben dem Koordinations- und Konzentrationstraining spielt die Interaktion zwischen Mama/Papa und Kind eine große Rolle. Dabei trainieren wir gemeinsam ihre Musikalität und ihre Koordinationsfähigkeit. Die Körperwahrnehmung wird geschult und das Gemeinschaftsgefühl gestärkt. Nebenbei sind Mama/Papa gemeinsam mit ihren Kindern fit und aktiv.

Zielgruppe: Mama/Papa mit Kinder ab 3 Jahre  
Beginn: 02.10.2023  
Wann: 10 x 60 Minuten, jeweils montags von 15.15 Uhr bis 16.15 Uhr  
Kursleitung: Miriam Römer-Ganserer, Thomas Wastlhuber  
Kosten: 70 €  
Ausrüstung: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken  
Iso- oder Yogamatte, Getränk  
Anmeldung: miriam.ganserer@web.de



### Über uns:

Die Abteilung „Fit & Dance“ des TuS Töging e. V. besteht seit 10 Jahren und hat eine erfolgreiche und lebendige Tanzgeschichte mit Showabenden, Tanztheatern, Bühnenauftritten und der Teilnahme an Bayerischen Meisterschaften.

Nach den schwierigen Rahmenbedingungen der jüngeren Zeit durch die Pandemie präsentiert sich die Abteilung nun mit neuen Angeboten für verschiedene Altersgruppen. Anfänger/-innen und Fortgeschrittene sind herzlich eingeladen mitzumachen. Schnuppern ist immer möglich.

### Warum tanzen?

Tanzen ist ein hervorragendes Cardio-Workout.  
Tanzen verbessert die Muskelkraft und -ausdauer.  
Tanzen verbessert Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit.  
Tanzen verbindet und Tanzen macht gute Laune!

Die Expertise des Trainer/-innen-Teams besteht aus jahrelanger praktischer Tanz- und Bühnenerfahrung, Trainingsleiter C-Lizenz und Ausbildung an verschiedenen Tanzschulen, z. B. IWANSON.

### Zur Information ganz am Schluss:

Alle Trainer/-innen bieten ihr Training ehrenamtlich an. Eine regelmäßige Teilnahme ist eine Form von Wertschätzung, ohne die die Trainer/-innen ihr Ehrenamt auf Dauer nicht aufrecht erhalten können.

Die Abteilung Fit & Dance bietet Heimat für Tanzangebote aller Art. Wenn du selbst ein Angebot machen möchtest, z.B. Folklore-Tanz, Zumba usw., komme gerne auf uns zu.



# Fit & Dance

TuS Töging e.V.

**Tanzkurse für groß und klein**  
ab Herbst 2023



## „Showdance mit Hebefiguren für Mädchen und Jungs“

### Gründung einer neuen Tanzgruppe, den „Dancing Starlights“!

Unser Motto: Mit viel Spaß und Freude das tänzerische Talent und die natürliche Begabung für Bewegung auf Musik von Kindern fördern. Es werden spielerisch erste Bewegungsabläufe und leichte Hebefiguren gelernt. Tanzen ist Nahrung für Gehirn und Seele, es stärkt das Selbstbewusstsein und ist ein Stück Sozialerziehung. Durch lockeren, kindgerechten Unterricht von Anfang an erlernen die Kinder „spielend“ Grundkenntnisse für den Showtanz.

<b>Zielgruppe:</b>	Mädchen/Jungs ab 6 Jahre
<b>Beginn:</b>	18.09.2023
<b>Wann:</b>	jeweils montags von 16.30 bis 18.00 Uhr
<b>Kursleitung:</b>	Tatjana Bogner, Annemarie Kreitmeier, Sabine Lunghamer, Sandra Bauer
<b>Kosten:</b>	Mitgliedschaft im TuS Töging e.V. und für Ausgaben Kostüme
<b>Ausrüstung:</b>	Sportkleidung, Gymnastikschuhe, Getränk
<b>Anmeldung:</b>	tatjmiller@freenet.de

## „Dance-Fitness“

„Dance-Fitness“ ist ein Fitness-Training, das ein Full-Body-Workout bietet und das die Beweglichkeit, die Koordination und die Ausdauer fördert. Es nutzt Elemente des Jazz, des Balletts und des Modernen Tanzes. Moderne Musik macht das Training kurzweilig und bringt Freude. Eine Stunde Tanzen heißt eine Stunde Urlaub vom Alltag! Wer nach einer Stunde noch Lust hat, für den/die gibt es im Anschluss bis 20:30 Uhr noch eine halbe Stunde Choreografie-Zeit.

<b>Zielgruppe:</b>	Tanzbegeisterte (Anfänger/innen und Fortgeschrittene) ab 16 Jahre
<b>Kurstermine:</b>	12.09., 19.09., 26.09., 10.10., 17.10., 24.10., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12.23
<b>Wann:</b>	jeweils dienstags von 19.00 bis 20.00 Uhr bzw. bis 20.30 Uhr
<b>Kursleitung:</b>	Ulrike Achmann
<b>Kosten:</b>	70 €
<b>Ausrüstung:</b>	Gymnastikleidung, Socken oder Jazztanzschuhe
<b>Anmeldung:</b>	ulrikemunich@hotmail.com

## „TikTok“

Wir bieten kurze HipHop-Choreografien für TikTok an. Besucht uns gerne auf unsere SocialMedia Seiten und schreibt uns an:

<b>Instagram:</b>	spirit_fingers_
<b>TikTok:</b>	spiritfiingers oder
<b>WhatsApp:</b>	Olga Borher, 0173/3285070

<b>Zielgruppe:</b>	Tanzbegeisterte (Anfänger/-innen und Fortgeschrittene) ab 15 Jahre
<b>Beginn:</b>	13.09.2023
<b>Wann:</b>	jeweils mittwochs von 20.00 bis 22.00 Uhr
<b>Kursleitung:</b>	Olga & Regina Borher
<b>Kosten:</b>	Mitgliedschaft im TuS Töging e.V.
<b>Ausrüstung:</b>	bequeme Sportkleidung
<b>Anmeldung:</b>	olga-borher@web.de

## „Cheerleading“

Cheerleading ist Teamsport. Begriffe wie Vertrauen, Teamwork, Präzision und Zusammenhalt sind uns sehr wichtig. Der Sport ist vielseitig und anspruchsvoll. Er vereint Akrobatik und Tanz zu einer atemberaubenden Show. All diese Disziplinen verlangen und vermitteln Eleganz, Körperbeherrschung, Anmut und Lebensfreude.

<b>Zielgruppe:</b>	Mädchen/Jungs ab 10 Jahre
<b>Beginn:</b>	21.09.2023
<b>Wann:</b>	jeweils donnerstags von 17.30 bis 19.00 Uhr
<b>Kursleitung:</b>	Kathleen Reichenberger, Melissa Reichenberger
<b>Kosten:</b>	Mitgliedschaft im TuS Töging e.V. und für Ausgaben Kostüme
<b>Ausrüstung:</b>	Sportkleidung, Gymnastikschuhe, Getränk
<b>Anmeldung:</b>	kathleenlorenz@web.de

## „Showdance für Erwachsene“

Du willst ganz unverbindlich Showtanz kennenlernen, Hebefiguren ausprobieren, dich zu abwechslungsreicher Musik bewegen und dabei viel Spaß haben? Dann bist du bei uns genau richtig! Wir sind eine kleine Gruppe an Mädels, die Spaß haben am Tanzen und gerne Sport machen. Wer gerne mal bei uns „reinschnuppern“ möchte, ist jederzeit willkommen.

<b>Zielgruppe:</b>	Tanzbegeisterte (Anfänger/innen und Fortgeschrittene) ab 16 Jahre
<b>Beginn:</b>	12.09.2023
<b>Wann:</b>	jeweils dienstags von 18.00 bis 19.00 Uhr
<b>Kursleitung:</b>	Stefanie Lindner
<b>Kosten:</b>	Mitgliedschaft im TuS Töging e.V.
<b>Ausrüstung:</b>	Sportkleidung und Turnschuhe
<b>Anmeldung:</b>	Tel. 0170/2996480

## „Hip Hop“

Wenn du die positiven Werte und Gedanken der Hip-Hop-Kultur: „Respect, Peace, Love, Music, Having Fun und Empowerment“ mit uns teilst, bist du genau richtig bei uns.

<b>Zielgruppe:</b>	Tanzbegeisterte (Anfänger/-innen und Fortgeschrittene) ab 16 Jahre
<b>Beginn:</b>	18.09.23
<b>Wann:</b>	jeweils montags von 19.30 bis 22.00 Uhr
<b>Kursleitung:</b>	Olga & Regina Borher
<b>Kosten:</b>	Mitgliedschaft im TuS Töging e.V.
<b>Ausrüstung:</b>	bequeme Sportkleidung
<b>Anmeldung:</b>	olga-borher@web.de

