



## Standardtanzen mit Sabina & Gregor

**NEUER KURS ab Montag, 23.02.2026**

**Kursort:** Turnhalle Finkenhofschule, Ossietzkystr. 34, Bonn  
**Kursstart:** Montag, 23.02.2026, 19:00-20:30 Uhr  
**Kurseinheiten:** 10 Einheiten à 90 min. (kein Kurs am 30.3. und 6.4. während der Osterferien)

**Kursgebühr pro Person:** 90€ für Mitglieder, 150€ für Nichtmitglieder

**Mindestteilnehmerzahl:** 20 Personen (10 Paare)

### Das erwartet Euch:

Der Kurs ermöglicht einen Einstieg in die Standardtänze: Langsamer Walzer, Tango, Wiener Walzer, Quickstepp, ggf. auch Slowfox. Mit leichten Schrittfolgen lernt Ihr wie Harmonie in die gemeinsame Bewegung kommt, ganz gleich, ob „er“ oder „sie“ führt. Aufwärmübungen stärken Eure statische und dynamische Balance und machen fit.

### Die Zielgruppe:

Alle, die Spaß am Paartanz haben.

### Unsere Trainier:

Sabina und Gregor haben über 20 Jahre lang gemeinsam aktiv Tanzsport betrieben und geben ihr ganzen Wissen und ihre Erfahrung an Euch weiter. Wichtig ist den beiden neben dem Spaß auch der gesundheitliche Aspekt des Tanzsports, körperliche und geistige Fitness.

### Was Ihr braucht:

- Bequeme, nicht zu enge Kleidung
- Saubere Schuhe mit einer nicht zu glatten Sohle. Turnschuhe haben allerdings zu viel Bodenhaftung. Alternativen zu speziellen Tanzschuhen wären sogenannte Ballettschlappchen mit einer Wildledersohle
- ein Getränk in bruchsfester Flasche und das Wichtigste: Spaß und gute Laune!
- Von Vorteil ist es, wenn Ihr bereits ein Gegenüber (m/w/d) mitbringt. Bei ungerader Teilnehmerzahl springen die Trainer auch gerne ein.

### **Anmeldung über die Geschäftsstelle des TKSVDuisdorf**

Schmittstraße 2a, 53123 Bonn

Telefon: 0228 / 96698111

E-Mail: [geschaeftsstelle@tksv-duisdorf.de](mailto:geschaeftsstelle@tksv-duisdorf.de)