

Liebe Mitglieder der Tanzabteilung!

da wir uns in nächster Zeit nicht persönlich im Tanzsaal treffen können, möchten wir euch eine Alternative anbieten, sich trotz Allem mit uns zu bewegen, fit zu bleiben und/oder zu tanzen. Bisher haben wir euch (in unregelmäßigen Abständen) ein wenig mit Videos versorgt. Nun soll das Ganze für die Zeit, die wir noch überbrücken müssen, etwas strukturierter stattfinden, indem wir euch wöchentlich zu einem festen Termin zu einem Livemeeting einladen. Also gibt es nun einen neuen Online-Stundenplan. **Dieser gilt ab Montag, den 27.04.2020.**

Montags	16 Uhr 11-14 Jährige	Ina
Dienstag	15 Uhr 13-18 Jährige	Luise
Mittwochs	14 Uhr 3-6 Jährige	Ina
Mittwochs	15 Uhr 7-10 Jährige	Ina
Donnerstag	18 Uhr ab 16 Jahre Pilates & Tanz	Kathi

Im Onlinemeeting werden wir uns aufwärmen, einzelne Tanzabfolgen detailliert durchgehen, Yoga und Pilates üben, uns dehnen, Bauch, Beine und Po trainieren und Entspannungsübungen mit einfließen lassen.

Unsere Angebote sind nach Alter aufgeteilt, nicht nach Genre, also gibt es z.B. keinen speziellen HipHop- oder Modern-Kurs. Vielmehr werden wir eine gewisse Zeit an einem HipHopTanz, und in darauffolgenden Wochen an einem Moderntanz arbeiten. Das hat den netten Nebeneffekt, dass jeder mal in das andere Genre hineinschnuppern kann.

Die wöchentliche Tanz-Videokonferenz findet über "ZOOM" statt. Bitte ladet Euch die kostenlose ZOOM App runter. **ACHTUNG: Ihr müsst Euch NICHT registrieren. Bitte informiert Euch selbst über die Datenschutz-Bestimmungen und besprecht das mit Euren Eltern!** Ihr erhaltet in der WhatsApp-Gruppe einen Link von uns, mit welchem ihr euch jede Woche einloggen könnt. Ihr solltet einen Laptop, PC o.ä. mit funktionierender Kamera und funktionierendem Mikro bereitstellen (per Smartphone funktioniert es aber auch), ein wenig Platz um euch herum haben, sportliche Kleidung tragen und ggf. mit Stoppersocken o.ä. dafür sorgen, dass ihr nicht ausrutscht.

Nice to know:

- Die DVDs des letzten Tanzspektakels liegen bei Kathi bereit zur Abholung. **Bitte kommt diese unbedingt abholen** und meldet Euch hierfür bei: [kathi.lausberg@web.de](mailto:kathi.lausberg@web.de)
- Wir haben auch Pilates für **gestresste Eltern** im Online-Angebot via ZOOM 😊

Dienstags	10:00 Uhr mittleres Niveau	Kathi
Samstag	10:00 Uhr mittleres Niveau	Ina

Bei Anregungen, Bedenken oder Fragen bitte Email an [inaeckermann@web.de](mailto:inaeckermann@web.de), [luise\\_nikschick@yahoo.de](mailto:luise_nikschick@yahoo.de) oder [kathi.lausberg@web.de](mailto:kathi.lausberg@web.de) und am besten gleich Eure Handynummer mit rein schreiben.

Bis dahin alles Gute, haltet durch und bleibt gesund  
Eure Ina, Luise und Kathi 😊😊😊 (und Daniela mit Baby in Gedanken...)