

Unsere „Linksfüßler“ unter Leitung von Sven Horstmann tanzen nach Absprache montags von 20.00–21.30 Uhr.



**Tanzstunden für Anfänger
& Eilige auf Anfrage.**

Wir sind im Trend!



Zumba-Kurse

Zumba **Gold** für AnfängerInnen und SeniorInnen
montags von 16.00-17.00 Uhr

Zumba **Fitness** für fitte, geübte TeilnehmerInnen
freitags von 18.00-19.00 Uhr
Leitung: Yesenia Peimann

Einfach mal reinschnuppern in unsere Gruppen!
Bei Kurs-Teilnahme ist keine Mitgliedschaft im TuS
Varrel e.V. erforderlich.



Kontakt:

Ute Reuß, 1. Vorsitzende (rechts)

Telefon: 04221 30490

E-Mail: reuss47@aol.de & kontakt@varrel-tanzt.de

www.varrel-tanzt.de

So finden Sie uns:

Gymnastikhalle I beim Gut Varrel

Rue Téloch , 28816 Stuhr/ Varrel

Anfahrt/ Parken über Varreler Feld/ Gutsscheune



Turn- und Sportverein Varrel e.V.



Tanzen
im TuS Varrel e.V.

**Breitensport,
Kindertanz,
Zumba & Line Dance**



Turn- und Sportverein Varrel e.V.
Geschäftsstelle: Andrea Steinke
Chr.-Andersen-Weg 10 - 28816 Stuhr
Tel.: 04221 39054
E-Mail: geschaeftsstelle@tus-varrel.de

www.tus-varrel.de

Wer sind wir?

Seit 1982 verfügt der TuS Varrel e.V. über eine Tanzsportabteilung mit gut 100 Mitgliedern, die im Gruppen- sowie im Kurs-Betrieb aktiv sind und von qualifizierten TrainerInnen und ÜbungsleiterInnen unterrichtet werden.

Mitten im Grünen in unmittelbarer Nähe vom Gut Varrel und dem Vereinsheim in der historischen Wassermühle wird hier in netter Atmosphäre das Tanzbein geschwungen.

Im Vordergrund steht bei uns nicht der Leistungssport, sondern das Freizeittanzen, gepaart mit Geselligkeit. Unser Motto lautet:

Fröhliche Füße tanzen im TuS Varrel!

Was bieten wir?

Getanzt werden Lateinamerikanische und Standardtänze, Discofox und z.T. Modetänze in vier Gruppen am Montag und Donnerstag. Vier Kindertanzgruppen runden das Angebot ab.

Seit 2009 bieten wir Zumba-Kurse in zwei Leistungsstufen mit der Dauer von jeweils einem Quartal an, neu seit 2023 ist Line Dance. Unsere Übungsstunden finden in einem Spiegelsaal mit gelenkschonendem Doppelschwingparkett statt.

Tanzen ist gesund und hält fit!

Tanzen ist der ideale Sport, den man in jedem Alter betreiben kann. Muskulatur, motorische Fähigkeiten und das Gedächtnis werden gefordert und verbessert, Bewegung gepaart mit Geselligkeit und Spaß halten gesund und munter!



Im Breitensport können Paare an vier Terminen in der Woche ihr tänzerisches Können trainieren:

Montags bei den Linksfüßlern (umseitig) sowie donnerstags unter der Leitung von Trainerpaar Elma und Ingo Müller auf unterschiedlichem Leistungsniveau: von 17.45-19.00 Uhr für Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen, 19.00-20.15 Uhr für Fortgeschrittene und 20.15-22.00 Uhr für Anfänger-Paare mit geringen Grundkenntnissen.

**Anfänger oder Wiedereinsteiger sind
hier herzlich willkommen!**

Line Dance seit März 2023 im Angebot!

Das perfekte Tanztraining ohne PartnerIn und doch in netter Gesellschaft, das ist Line Dance unter Leitung von Daniela Tepe am Montag:

18.00-18.50 Uhr & 19.00-19.50 Uhr

Teilnahme nach vorheriger Absprache möglich.

Kids & Teens Dance Donnerstag & Freitag



Dance4Minis (4-5 J.) donnerstags 15.30-16.15 Uhr

Kids Dance I (6-8 J.) donnerstags 16.30-17.15 Uhr

Kids Dance II (9-11 J.) freitags 15.30-16.30 Uhr

Kids Dance III (12-14 J.) freitags 16.40-17.40 Uhr

Leitung: Josy Ebeling, donnerstags mit Unterstützung von Leni Kubzda

Anmeldung & Info bei Frauke Niebuhr, 2. Vorsitzende, Erstkontakt für Kindertanz, Zumba & Line Dance: kontakt@varrel-tanzt.de



Als Mitglied besteht die Möglichkeit, auch alle anderen Angebote des Vereins wahrzunehmen.

Im Vereinsheim kann man den Abend nach dem Sportprogramm gemütlich ausklingen lassen.



**Man muss das Leben tanzen.
(Nietzsche)**

