

# Tanzsonntag mit Trudi Moser-Lehmann



**Sonntag, 17. Oktober 2021**  
**10.15 bis 15.45 Uhr**

Tanzend in den Herbst – mit frohen Weisen, eintauchen in fremde Rhythmen und Melodien zu Volkstänzen aus aller Welt, die Musik erleben und in Bewegung umsetzen, zusammen im Kreis oder zu Paaren mit und ohne Partnerwechsel, in Gassentänzen und Squares oder als Kolo und für eine Weile den Alltag hinter sich lassen.

Ein Aufbau von der einfachen Figur zum anspruchsvollen Original ist gewährleistet.

Tanzen beschwingt die Seele, fordert Geist und Körper, schult Beweglichkeit, Koordination und Achtsamkeit und fördert unser Wohlbefinden – Tanzen ist die schönste Nebensache der Welt!

Ob als Einzelperson oder als Paar – als Neueinsteiger oder Fortgeschrittene – alle sind herzlich willkommen! Die Freude und Lust am sich Bewegen sind wichtiger als Perfektion!

## Kursleitung

Trudi Moser-Lehmann,  
Erlinsbach

- Ausbildung zur Senioren-  
tanzleiterin 1986
- Seither stete Weiterbildung  
in verschiedenen Tanzsparten
- Langjährige Seniorentanzlei-  
terin von zwei Gruppen
- Langjährige Tanzleiterin des  
Volkstanzkreises Aarau
- Kursleiterin Tanzen und Tan-  
zen im Sitzen

## Anmeldung

Bis 5 Tage vor Kursbeginn an:  
Herzberg  
5025 Asp  
062 878 16 46  
[www.herzberg.org](http://www.herzberg.org)  
[info@herzberg.org](mailto:info@herzberg.org)

Oder an:

Trudi Moser-Lehmann  
Mühlemattstr. 13  
5015 Erlinsbach  
[trudi.moser-lehmann@yetnet.ch](mailto:trudi.moser-lehmann@yetnet.ch)

## Kurskosten

Kursgeld und Mittagessen:

SFr. 80.- pro Person  
Paare SFr. 140.-  
Kinder SFr. 30.-

## Information

Sollten Corona- Massnahmen  
dies verlangen, werden wir mit  
Distanz die geforderten  
Schutzmassnahmen einhalten,  
das Tanzprogramm  
entsprechend anpassen und  
Bewegungsfolgen zu Musik  
mit und ohne Handgeräten  
und als Gedächtnistraining  
einbauen.



HAUS FÜR BILDUNG UND BEGEGNUNG

**HERZBERG**

CH-Asp ob Aarau  
062 878 16 46  
[www.herzberg.org](http://www.herzberg.org)  
[info@herzberg.org](mailto:info@herzberg.org)