

# Tanzsonntag mit Trudi Moser-Lehmann



**Sonntag, 11. September 2022**  
**10.15 bis 15.45 Uhr**

Tanzend in den Frühling – 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 Seniorentanzleiterin 1986
- Seither stete Weiterbildung in verschiedenen Tanzsparten
- Langjährige Seniorentanzleiterin von zwei Gruppen
- Langjährige Tanzleiterin des Volkstanzkreises Aarau
- Kursleiterin Tanzen und Tanzen 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)