

Dlaczego warto być aktywnym fizycznie?

Zapraszamy do wysłuchania rozmowy z panią Agnieszką Herdziną która jest trenerem personalnym, instruktorem fitnessu i pilatesu.

W swojej karierze zdobyła dwukrotnie Wicemistrzostwo Polski formacji tanecznych Polskiego Towarzystwa Tanecznego (PTT) w latach 2022 i 2023 w latino.

Zaprasza Marcin Gill z Radia SoVo w Żorach.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2025/11/251126_0073-1.mp3



Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności –
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju
Organizacji Poradniczych na lata 2022-2033



„Annuszka” – życie w ruchu

Dziś w naszej audycji przeniesiemy się w świat tańca, emocji i scenicznej pasji.

Naszą bohaterką jest Annuszka – tancerka, która nie tylko porusza się w rytm muzyki, ale przede wszystkim porusza wyobraźnię. W programie You Can Dance udowodniła, że taniec to dla niej coś więcej niż kroki i choreografie. To język, którym opowiada swoje historie, energia którą przekazuje innym i

odwaga, by pokazać światu swoją wrażliwość. Dziś poznamy kulisy jej tanecznej drogi, momenty i życie poza kamerami.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2025/12/Annuszka.mp3>



Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności –
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju
Organizacji Poradniczych na lata 2022-2033



10 Karnawałowych Przebojów

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/01/Wstep-Lista-10-Przeboje-Karnawal.mp3>

- Kilka słów wstępu

1. Los Lobos – La Bamba
2. Bee Gees – Stayin Alive
3. Jerzy Połomski – Cała Sala Śpiewa z Nami
4. Krzysztof Krawczyk/Bregovic – Mój Przyjacielu
5. Enej – Skrzydlate ręce
6. Abba – Dancing Queen
7. Baccara – Yes, Sir I Can Boogie
8. Chubby Checker – Let's Twist Again
9. Gloria Estefan – Conga

10. The Pionter Sisters

- A na zakończenie...

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/01/Zakonczenie-Li>

[sta-10-Przebojow-Karnawal.mp3](#)

Każdy podlinkowany przebój zawiera tekst do utworu, dzięki którym możemy sprawdzić swoje umiejętności wokalne „przed lustrem” lub wspólnie z przyjaciółmi pośpiewać na spotkaniu !

Życzymy udanych Karnawałowych zabaw!

Spotkanie z Pedagogiką

Spotkanie z tańcem to dobry pomysł na aktywizację seniorów. Zobaczcie czym zaowocowało spotkanie dwóch grup wiekowych. Zapraszamy do obejrzenia relacji z niecodziennego spotkania, które odbyło się w Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Krośnie.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2023/01/Pedagogika-Gotowy.mp4>

Zatańcz breakdance z uczestnikami WTZ PSONI Kędzierzyn-Koźle

Serdecznie zapraszamy na krótką relację z tego, co działo się u nas w miniony czwartek. Wraz z Pawłem Szustakiewiczem – instruktorem tańca poznawaliśmy tajniki tańca breakdance.

Koniecznle dajcie znać, jak nam wyszło.

Jeśli chodzi o Pawła – już o nim mówiliśmy

[„Nie umiem żyć bez tańca” – mówi Paweł Szustakiewicz, B-Boy Guma](#)

Teraz macie szansę poznać go nieco bliżej i zobaczyć, w jaki sposób pracuje.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2023/01/Warsztaty_brekdance_calosc.mp4

Międzynarodowy Dzień Tańca

Międzynarodowy Dzień Tańca obchodzony co roku 29 kwietnia daje nam okazje do wspólnej zabawy. Taniec daje nam moc przeżyć i szansę na poznanie nowych, ciekawych ludzi. Mile spędzony czas w towarzystwie osób, które lubią podobną muzykę, to okazja do wyrażenia siebie i odreagowania napięcia z pracy czy szkoły. □
A Ty, co czujesz gdy tańczysz?

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/05/miedzynarodowy-dzien-tanca.wav>

Bibliografia:

1. <https://baletowa.pl/category/aktualnosci/page/2/>
 2. bimka.pl/kalendarz/miedzynarodowy-dzien-tanca
-

29 kwietnia Międzynarodowy Dzień Tańca

Święto ustanowione w 1982 roku przez Komitet Tańca Międzynarodowego Instytutu Teatralnego będącego pod auspicjami UNESCO.

Z okazji tego święta, grupa Radia Sowo z Koła poprosiła o wywiad tancerkę, instruktorkę i choreografa tańca

Ninę Józwiak.

Edyta Wacławik zapytała o życie związane z tańcem.

Zapraszamy!

https://pl.wikipedia.org/wiki/Mi%C4%99dzynarodowy_Dzie%C5%84_Ta%C5%84ca

<https://www.facebook.com/ZespolTanecznyMUZA/>

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100003953059263>

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/04/taniec-wywiad.mp3>





Integracyjny Teatr Tańca INTEGRA

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/04/Wywiad-integra.mp3>

Witamy serdecznie w dzisiejszym wywiadzie porozmawiamy z naszymi przyjaciółmi, którzy tworzą grupę taneczną Integra.

Jak czytamy na stronie <https://teatrozbark.pl/integra/> Teatru Rozbark

INTEGRA to grupa taneczno-ruchowa, zainicjowana i prowadzona przez Ewelinę Dehn i Beatę Grzelak-Szwedę, działająca przy Teatrze Rozbark od 2014 roku. Jej celem jest przełamywanie barier tanecznych, dotyczących szeroko pojętej niepełnosprawności. Grupa zrzesza zarówno osoby pełno, jak i niepełnosprawne fizycznie i intelektualnie. Ideą, która towarzyszy grupie jest integracja pomiędzy osobami pełno i niepełnosprawnymi. Wierzymy, że chęć działania, wyrażania

siebie poprzez teatr i taniec jest tą siłą, która może połączyć ludzi i wykrzesać z nich to, co najlepsze.

Do teatru- odc. 43..... 11 minuta- Integra

Instytucje kultury jako miejsce spotkań, rekreacji i zajęć kulturalnych

Działalność domów kultury daje sposobność do korzystania z dóbr kultury oraz do tego, by samemu stać się twórcą poprzez amatorskie koła teatralne, taneczne czy muzyczne.

Zapraszamy do wysłuchania wywiadu z Panią Dorotą Czastką, Dyrektorem Regionalnego Centrum Kultur Pogranicza w Krośnie.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/04/Rozmowa-z-Dorota-Czastka.mp3>

Więcej informacji na stronie: <https://www.rckp.krosno.pl/>

Fotografia: Paweł Matelowski – udostępniona przez Regionalne Centrum Kultur Pogranicza w Krośnie (*Na fotografii Zespół Tańca Współczesnego STRECZ*)

Twórca muzyki: [Lesfm](#) z serwisu [Pixabay](#)

Kulturalny Bytom

Nasz piękny Bytom, oprócz cudownych zabytków architektonicznych i miejsc w których można odpocząć i miło spędzić czas, ma również swoją kulturalną stronę. W dzisiejszej audycji nasi redaktorzy przygotowali i wybrali pięć miejsc godnych polecenia. Opowiemy Wam o Operze Śląskiej, Śląskim Teatrze Tańca, Muzeum Górnośląskim, Bytomskim Centrum Kultury oraz Galerii Motoryzacji i Techniki w Bytomiu.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/03/5-najciekawszy-ch-zabytkow-arch-Bytomia-1.mp3>

<https://www.youtube.com/user/sttbytom>

Tańczą, śpiewają i dobrze się bawią – o hobby nyskich seniorów

Czy robienie tego, co lubisz pozwala Ci na miłe spędzenie czasu, a przy tym daje satysfakcję? Z pewnością tak. Dzięki zainteresowaniom nie myślimy o problemach, chorobach czy starości.

Zobacz jaki pomysł na spędzanie wolnego czasu mają seniorzy z Nysy.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/10/Hobby%20Nysa%20z%20napisami.mp4>

Taniec moja praca, moja pasja

W dzisiejszej audycji porozmawiamy o tańcu. Zapraszamy do wysłuchania wywiadu z Panią Dagmarą Krzanowską – Szelc, kierownikiem, instruktorem i choreografem Zespołu Tanecznego KLEKS, przy Regionalnym Centrum Kultur Pogranicza w Krośnie.

Dowiemy się czy warto tańczyć w każdym wieku i czy taniec można kochać.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/04/TANIEC-audycja.mp3>

A tutaj można zobaczyć jak wyglądają próby.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/04/Taniec-1.mp4>





Więcej o działalności i osiągnięciach zespołu Kleks można dowiedzieć się pod linkiem:

https://www.rckp.krosno.pl/strona-428-dzialalnosc_zespołu.html

https://www.rckp.krosno.pl/aktualnosc-1120-xxi_krosnienskie_dni_tanca.html

10 przebojów na imprezę karnawałową


Zagłosuj na ulubioną piosenkę

10 piosenek na imprezę karnawałową

- ○ Boys - "Jesteś szalona"
- ○ Zenek Martyniuk - ,,Przez twe oczy zielone"
- ○ Sławomir - ,, Miłość w Zakopanem"
- ○ Daj to głośniej - ,,Mama ostrzegęła"
- ○ Weekend - ,,Ona tańczy dla mnie"
- ○ Luis Fonsi - ,,Despacito"
- ○ Czadoman - ,,Ruda tańczy jak szalona"
- ○ Masters - ,,Żono moja"
- ○ Los Del Rio - ,,Macarena"
- ○ Mig - ,,Nie ma mocnych na Mariole"

Zagłosuj

[Zobacz wyniki](#)

 Loading ...

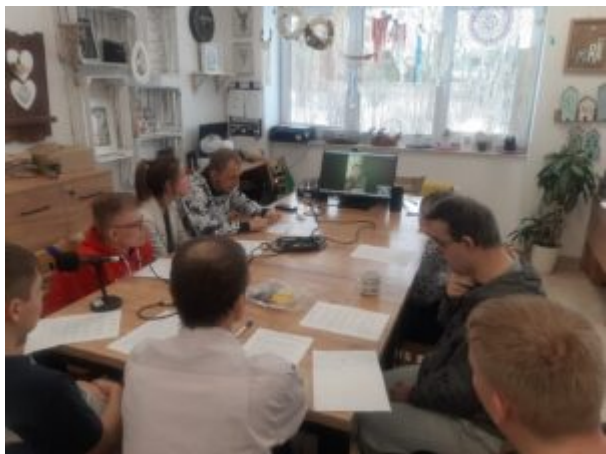
Terapia tańcem – taniec sposobem wyrażania swoich emocji

Wszystko, co chcemy powiedzieć możemy wyrazić tańcem, wtedy jest to proste i łatwe!!!

Jest karnawał i zachęcamy wszystkich do zabaw tanecznych. Kiedy tańczymy czujemy się lepiej. Kiedy tańczymy, nasze ciała uwalniają endorfiny. Te endorfiny są najlepszym lekarstwem na wszystkie smutki. Redaktorzy z Biskupca rozmawiają z Beatą Kołak jedną z głównych organizatorek zajęć taneczno-teatralnych dla osób z niepełnosprawnościami organizowanych

przy Zespole Placówek Edukacyjnych w Olsztynie. Nasz gość opowie czym jest terapia tańcem.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/01/AUDYCJA-Terapia-Tancem-taniec-sposobem-wyrazania-swoich-emocji.mp3>





Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności –
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju
Organizacji Poradniczych na lata 2022-2033



Nie umiem żyć bez tańca – mówi Paweł Szustakiewicz B- Boy Guma

Dzisiaj rozmawiamy o pasjach – gościem w studiu Radia SoVo w Kędzierzynie-Koźlu jest Paweł Szustakiewicz – tancerz, który nie umie żyć bez tańca. Tańczy breakdance i dodatkowo zaraża swoją pasją młode pokolenie.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/10/SZUSTAKIEWICZ_CALY_stereo.mp3

Mamy nadzieję, że Wy również kochacie taniec? Podzielcie się w komentarzach opiniami na ten temat, do jakiej muzyki lubicie tańczyć?

Jeżeli chcecie zobaczyć wyczyny naszego rozmówcy? – Zapraszamy na jego social media

https://www.instagram.com/bboy_guma/

<https://www.facebook.com/bboy.guma>

<https://www.facebook.com/Guma777>