



Gymnastik und Tanz

**2. Kurs, ab 16. September 2022 immer Freitagvormittag
im Gymnastikraum der Sporthalle St. Katharinen.**

Dieser Kurs verbindet Gymnastik mit tänzerischen Übungen zu Musik. Die Teilnehmer erlernen verschiedene Choreografien aus lateinamerikanischen und orientalischen Stilrichtungen sowie Jazztanz.

Der Tanz als Form der Gymnastik beansprucht die meisten Muskeln in unserem Körper. Sie stärken die Rückenmuskulatur, den Beckenboden und das Herz. Der Kreislauf kommt in Schwung und Ihre Haltung verbessert sich. Über eine Abwechslung aus modernen, schnellen Liedern aber auch ruhigen Songs steuert unsere Kursleiterin, Claudia Klöckner, die Belastung und die Entspannung.

Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene.

Kursdaten: Start ab 16. September 2022 von 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr
12 Termine

Kursleiterin: Claudia Klöckner

Kursgebühr: 48,- Euro für DJK-Mitglieder
66,- Euro für Nichtmitglieder

Ort: Gymnastikraum
Sporthalle St. Katharinen
Am Sportplatz 8
53562 St. Katharinen

Die Teilnehmendenzahl ist auf 13 Personen begrenzt.

Anmeldung über die das Anmeldeformular auf unserer Homepage
<https://djk-sankt-katharinen.de/gymnastik-tanz/>

Bei regelmäßig, gleichbleibenden Teilnehmer*innen würden wir in Absprache mit den Teilnehmer*innen eine Umwandlung des Kurses in eine Abteilung unterstützen. Gefördert wird der Aufbau der neuen Abteilung „Gymnastik und Tanz“ durch den Sportbund Rheinland mit dem Förderprogramm Comeback der Gemeinschaft!

