



Tanz dich fit – mach mit

Möchtet Ihr nicht auch mal wie Shakira die Hüften kreisen lassen oder wir Michael Jackson den „Thriller“ tanzen ?

Dieser Kurs verspricht Spaß, nette Menschen und einen guten Start in den Tag. Wir werden einfache, sich wiederholende Schritte einüben, die wir dann auf Liedern wie z. Bsp. „I am , what I am“ oder dem „Wellerman-Song“ in leichten Choreographien einstudieren. Beim Tanztraining wird nicht nur der Beckenboden gestärkt, auch der Kreislauf kommt in Schwung und die Kondition und die Beweglichkeit wird verbessert. Auch die Koordination von Armen und Beinen wird ein wichtiger Bestandteil sein. Entspanntes Dehnen aller beanspruchten Muskelgruppen steht natürlich auch auf dem Programm.

Ich würde mich sehr freuen, mit euch eine Stunde zu tanzen, den Stress mal hinter sich zu lassen und sich einfach zu toller Musik bewegen.

Scheut euch nicht, mal reinzuschnuppern. Seniorinnen sind herzlich Willkommen. Bitte bequeme Kleidung anziehen, sowie Turnschuhe, - schlappen oder Socken und Getränke mitbringen.

Bei Fragen könnt ihr mich gerne kontaktieren :

Claudia Klöckner

cl-kloeckner@t-online.de

02645-4381

Anmeldungen unter www.djk-sankt-katharinen.de oder direkt bei mir.

Ort: Gymnastikhalle St. Katharinen

Wann: donnerstags 9.30 – 10.30 Uhr

Mindestteilnehmerzahl 8. – Maximal 15 Teilnehmer

Termine: 13.04. – 20.04. – 27.04. – 04.05. – 25.05. – 15.06. – 22.06. – 29.06. – 06.07. – 13.07. – 20.07. – 27.07.2023 = 12x

Kursbeitrag: 48,- Euro für DJK Mitglieder und 66,- Euro für Nichtmitglieder