



MODERN LINE – DANCE GYMNASTIK – FORTGESCHRITTENE

In den Modern Line-Dance Gymnastik Stunden lernen Sie Choreographien aus dem Line-Dance und tanzen zu beschwingter moderner Tanzmusik. Die Schrittkombinationen sind leicht zu lernen und eignen sich für jede Altersgruppe. Wir tanzen gemeinsam in Reihenformation ohne Partner. Sie tanzen in der Gruppe und doch jeder für sich. Tanzen ist Herzenssache und Präventionssport für Kondition, Koordination und Konzentration zugleich.

Lassen Sie sich begeistern von der Faszination einer Sportstunde, die Ihren Kopf, Ihr Herz und Ihren Körper in Einklang bringt.

Am Ende jeder Stunde warten Dehn- und Entspannungsübungen auf Sie, so dass Sie beschwingt, entspannt und voll guter Laune in den weiteren Abend gehen können.

Für den Unterricht bringe bitte folgendes mit:

Hallenschuhe mit heller glatter Sohle oder Dance Sneaker, Handtuch und ausreichend zu trinken.

Dieser Kurs ist fortlaufend und wir immer nach 10 Einheiten berechnet.

Tag: Dienstags

Zeit: 20.00 - 21:00 Uhr 10 x (großer Spiegelsaal)

Kosten: Mitglieder 25,00 € - Nichtmitglieder: 50,00 €

Kursleitung: Brigitte Giellert

Anmeldung bitte bei Brigitte Giellert, Tel:09191 9 76 95 83 oder Mobil: 0160 9926844