

Tanzkurse für Erwachsene und Senioren



Seniorenkurse

Geschult wird das Haltungs- und Bewegungssystem mit Übungen auch für den Alltag. Geübt wird mit Pezzibällen, Luftkissen, Theraband und vielem mehr. Es gibt auch viele Übungen zur Sturzprävention.

Probezeit:
Montag 9.30 - 10.30 Uhr
oder Mittwoch 10.00 - 11.00 Uhr
im Tanzstudio

Seniorentanz

Schrittkombinationen und gesellige Tänze

Probezeit:
Dienstag 10.00 - 11.00 Uhr
im Tanzstudio

Fitnesskurse für Erwachsene

Fitness Time

Training für den ganzen Körper (Rücken, Bauch, Beine, Po)
Bei flotter Musik wird die Kondition geschult und Kalorien verbrannt.

Probezeiten:
Montag 18.30 - 19.30 Uhr
im Tanzstudio

Donnerstag
17.30 - 18.30 Uhr
im LISA, Werner-Seelenbinder-Straße

Eltern - Tanz

Es können alle interessierten Muttis/Vatis mitmachen.

Probezeit:
Donnerstag aller 2 Wochen
19.30 - 21.00 Uhr
im Tanzstudio



Einfach mal vorbei kommen
und schnuppern