

DANCE

FITNESS-SPORT MIT MUSIK

FÜR BEST AGER 40+

SOLO TANZEN. IN DER GRUPPE. OHNE PARTNERDRUCK.



TANZEN OHNE PARTNER

Gemeinsam
tanzen – ohne
Partnerdruck



FIT BLEIBEN

Ausdauer, Kraft
und Beweglichkeit
verbessern



KOORDINATION

Gleichgewicht,
Reaktion und
Rhythmus stärken



KÖRPER & GEHIRN

Körper und Geist
gleichzeitig
trainieren



SPASS & FREUDE

Mit moderner Musik
tanzen und den
Alltag vergessen



NEUER KURSSTART

AB 22. SEPTEMBER

IDEAL FÜR ANFÄNGER

— SCHNUPPER-WORKSHOPS —

SA 19. SEPTEMBER

14:00 – 15:30 UHR
LINE DANCE



16:00 – 17:30 UHR

SHUFFLE DANCE



10 €

JE WORKSHOP

SA 26. SEPTEMBER

14:00 – 15:30 UHR
LINE DANCE



16:00 – 17:30 UHR

SHUFFLE DANCE



WAS IST MODERN LINE & SHUFFLE DANCE?

Modern Line Dance verbindet Choreografien mit vielen Elementen aus Jazz Dance, wie Shim Sham, Eagle Slides, Triple Steps oder Kick Ball Change.

Shuffle Dance ergänzt das Angebot mit modernen Low-Impact-Moves wie Running Man, T-Step, N-Step, Y-Step oder Polly Pocket.

Beides wird solo, aber gemeinsam in der Gruppe getanzt – in Lines, mit Spaß und ohne Leistungsdruck.

FÜR WEN IST ES GEEIGNET?

- ✓ Für Frauen und Männer ab 40+
- ✓ Für alle, die sich gern zur Musik bewegen
- ✓ Für alle, die keinen Tanzpartner suchen
- ✓ Für alle, die ihre Fitness verbessern wollen
- ✓ Für alle, die ihre Koordination trainieren möchten
- ✓ Für alle, die neue Menschen kennenlernen möchten
- ✓ Einstieg jederzeit möglich – ganz ohne Vorkenntnisse

TRAINIERT GLEICHZEITIG



AUSDAUER



BEWEGLICHKEIT



GLEICHGEWICHT



REAKTIONS-
FÄHIGKEIT



KONZENTRATION



RHYTHMUS-
GEFÜHL



UNSER ANGEBOT

AM DIENSTAG, MITTWOCH & FREITAG

KURS 1 – NICE & EASY

Immer 17:00 Uhr

Perfekt für Einsteiger
Die ersten Schritte
mit Spaß und Erfolg

KURS 2 – HAPPY FEET

Immer 18:15 Uhr

Für Fortgeschrittene
Mehr Technik, mehr Tanz,
mehr Freude

KURS 3 – TOP HOP

Immer 19:30 Uhr

Für Fortgeschrittene
Herausfordernde Choreos
und Moves