

## 241-59712 Sommerkurs Tanz mit - bleib fit

Beginn	Freitag, 23.08.2024, 11:00 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	19,00 €
Dauer	3x
Kursleitung	Britta Holloway
Kursort	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112, Am Schulzentrum 18, 41564 Kaarst

Du liebst die Kombination von Musik und Bewegung? Du suchst eine Möglichkeit Deinen Körper und Geist in Schwung zu bringen? Hier erfährst Du ein großes Maß an Bewegungsquantität und -qualität. Das wird insbesondere durch den Einsatz verschiedener Rhythmen erreicht, von Merengue über Mambo bis Pop und Tango. Ziel ist die Erweiterung des Bewegungsspektrums, Verbesserung der Stabilität, unter Berücksichtigung einer adäquaten Belastung des Herz-Kreislaufsystems. Nach einer guten Aufwärmphase werden mehrere unkomplizierte Choreographien getanzt, die den gesamten Körper und den Geist in Bewegung bringen.

Es sind keine tänzerischen Kenntnisse erforderlich, lediglich Freude an abwechslungsreicher Bewegung. Mit diesem Schnupperangebot kannst Du den Kurs ab September kennenlernen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.08.2024	11:00 - 12:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
30.08.2024	11:00 - 12:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
06.09.2024	11:00 - 12:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112

[zur Kursdetail-Seite](#)