

261-57201 "Tanze dich frei "

Beginn	Donnerstag, 05.03.2026, 17:45 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	73,00 €
Dauer	12x
Kursleitung	Jeannine Promper
Informationen	Zielgruppe: Tanzen als Ausdruck von Intuition, inspiriert von verschiedenen Stilen: Lass dich von leichten Choreographien leiten und spüre die Musik. Moderate Fitness ist erforderlich. Bitte mitbringen: Großes Handtuch, bequeme sportliche Kleidung, leichte Sport- oder Gymnastikschuhe (barfuß geht auch), warme Jacke oder Decke für die Schlusssentspannung, etwas zum Trinken.
Kursort	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15, Am Schulzentrum 18, 41564 Kaarst

Erlebe das Tanzen als Ausdruck purer Freiheit und Intuition. Lass dich von leichten Choreographien leiten und spüre die Musik. Genieße den Spaß an der Bewegung und schalte dabei deinen Kopf aus. Wir bedienen uns aus den verschiedensten Tanzstilen sowie einzelner Elemente aus dem Yoga. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Nebenbei verbessern wir Beweglichkeit, Koordination und Kondition und bauen Stress ab. Am Ende jeder Unterrichtsstunde erwartet dich eine Schlusssentspannung, die dich nachspüren und zur Ruhe kommen lässt. Moderate körperliche Fitness wird vorausgesetzt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.03.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
12.03.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
19.03.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
26.03.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
16.04.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
23.04.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
07.05.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
21.05.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
28.05.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
11.06.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
18.06.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
25.06.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15

[zur Kursdetail-Seite](#)