

## Dance & More

Dance & More für Teilnehmer/innen ab 16 Jahren

Ein Kurs für jeden, der Spaß am Tanzen hat und auf Fitness nicht verzichten möchte. Eine Kursstunde beinhaltet ein intensives Warm up, das Einstudieren von Choreographien zu Hits aus den Charts sowie ein umfangreiches Körpertraining. Dance & More macht durch seine motivierende Gruppendynamik nicht nur Spaß, sondern wirkt sich auch positiv auf Geist und Körper aus. Es kurbelt das Herz-Kreislaufsystem an, fördert Ausdauer und Kraft und schult Koordination und Beweglichkeit. Ein Kursprogramm auch für Neueinsteiger. Bitte bringen Sie eine Matte mit. Für weitere Fragen steht die Kursleiterin gerne zur Verfügung: 02772 581155. Hinweis: Das jeweils hauseigene Hygienekonzept der Außenstellen ist übergeordnet zu beachten. Dieses ist i. d. R. über die Homepage der jeweiligen Schule/Gemeinde einzusehen. Wird kein eigenes Hygienekonzept ausgewiesen, greift automatisch das Konzept der Lahn-Dill-Akademie. Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregulungen zur Kenntnis und erkenne diese an. Halten Sie den Mindestabstand von 1,5 Metern sowie die Hust- und Niesetikette ein und achten Sie auf ausreichende Handhygiene. Vermeiden Sie Personenansammlungen und Verlassen Sie das Gebäude direkt nach Ihrem Kursbesuch. Bitte beachten Sie, dass wir aufgrund der aktuellen Pandemielage dazu angehalten sind, Teilnehmerlisten mit ihren persönlichen Daten wie Name, Adresse und Telefonnummer zu führen und diese auf Verlangen an die jeweilige Außenstelle weiterzuleiten. Die Umkleidekabinen können nicht genutzt werden.

Dozent(en):	Winkel, Bianca
Veranstaltungsort:	Herborn, Kirchbergschule - Turnhalle
Veranstaltungstag(e):	Mittwoch
Zeitraum:	Mi. 04.11.2020 - Mi. 09.12.2020
Dauer:	6 Termine
Gebühren:	42,92 € (32,19 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	18

### Einzeltermine

04.11.2020	18:10 - 19:20 Uhr	Herborn, Kirchbergschule - Turnhalle
11.11.2020	18:10 - 19:20 Uhr	Herborn, Kirchbergschule - Turnhalle
18.11.2020	18:10 - 19:20 Uhr	Herborn, Kirchbergschule - Turnhalle
25.11.2020	18:10 - 19:20 Uhr	Herborn, Kirchbergschule - Turnhalle
02.12.2020	18:10 - 19:20 Uhr	Herborn, Kirchbergschule - Turnhalle
09.12.2020	18:10 - 19:20 Uhr	Herborn, Kirchbergschule - Turnhalle