

Dance & Bodyforming

Dance & Bodyforming für Teilnehmer/innen ab 16 Jahren

Ein Kurs für jeden, der Spaß am Tanzen hat und auf Bodyforming nicht verzichten möchte. Eine Kursstunde beinhaltet ein intensives Warm up, das Einstudieren von Choreographien zu Hits aus den Charts sowie ein umfangreiches Körpertraining. Dance & Bodyforming 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.

Dozent(en):	Winkel, Bianka
Veranstaltungsort:	Dillenburg, Gewerbliche Berufsschule, Raum A 016
Veranstaltungstag(e):	Montag
Zeitraum:	Mo. 11.02.2019 - Mo. 17.06.2019
Dauer:	15 Termine
Gebühren:	64,- €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	10

Einzeltermine

11.02.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Gewerbliche Berufsschule, Raum A 016
18.02.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Gewerbliche Berufsschule, Raum A 016
25.02.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Gewerbliche Berufsschule, Raum A 016
11.03.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Gewerbliche Berufsschule, Raum A 016
18.03.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Gewerbliche Berufsschule, Raum A 016
25.03.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Gewerbliche Berufsschule, Raum A 016
01.04.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Gewerbliche Berufsschule, Raum A 016
08.04.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Gewerbliche Berufsschule, Raum A 016
29.04.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Gewerbliche Berufsschule, Raum A 016
06.05.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Gewerbliche Berufsschule, Raum A 016
13.05.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Gewerbliche Berufsschule, Raum A 016
20.05.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Gewerbliche Berufsschule, Raum A 016
27.05.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Gewerbliche Berufsschule, Raum A 016
03.06.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Gewerbliche Berufsschule, Raum A 016
17.06.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Gewerbliche Berufsschule, Raum A 016