

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:	Herborn, Kirchbergschule
Veranstaltungstag(e):	Mittwoch
Zeitraum:	Mi. 13.02.2019 - Mi. 29.05.2019
Dauer:	13 Termine
Gebühren:	83,20 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	20

Einzeltermine

13.02.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Herborn, Kirchbergschule
20.02.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Herborn, Kirchbergschule
27.02.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Herborn, Kirchbergschule
06.03.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Herborn, Kirchbergschule
13.03.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Herborn, Kirchbergschule
20.03.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Herborn, Kirchbergschule
27.03.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Herborn, Kirchbergschule
03.04.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Herborn, Kirchbergschule
10.04.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Herborn, Kirchbergschule
08.05.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Herborn, Kirchbergschule
15.05.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Herborn, Kirchbergschule
22.05.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Herborn, Kirchbergschule
29.05.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Herborn, Kirchbergschule