

Bleib fit mit Tanz, Yoga, Trommeln und Percussion

Zusätzlicher Termin: 12.05. –14.05.2021

Bewegung, Ernährung und Entspannung sind Säulen der Gesundheit. Bewegungs- und Entspannungsformen wie Tanzgymnastik, verschiedene Tänze (z. B. auch Kreistänze und Linedance) und Konzentrierte Entspannung, Trommeln und Percussion sowie Yoga und Rückentraining werden vorgestellt und erprobt. Durch die Verknüpfung der unterschiedlichen Bewegungsformen erreichen wir ein optimales Ganzkörpertraining. Dieses fördert die Gewichtsreduktion, baut Stress ab, stärkt die Muskulatur und erhöht die Lebensfreude. In dieser Zeit wird gesunde und leichte Kost angeboten.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Yogamatte mit.

Kurstitel: Bleib fit mit Tanz, Yoga, Trommeln und Percussion
Päd. Verantw.: Sylvia Kipper, LHVHS
Referentinnen: Bianca Isensee, Tanzleiterin, Entspannungs- und Rehasport-Trainerin
Brigitte Helmboldt, Physiotherapeutin

Anreise: Mittwoch, 12. Mai 2021 16.00 Uhr
Kursbeginn: Mittwoch, 12. Mai 2021 17.00 Uhr
Kursende: Freitag, 14. Mai 2021 13.00 Uhr

Kursgebühr: 168,00 – 180,00 € je nach Selbsteinschätzung,
einschl. Unterkunft im DZ u. Vollverpflegung,
EZ-Zuschlag 12 €/Nacht zzgl. 5,00 € Kursnebenkosten
Wir bitten Sie, die Gebühr vor Ort in bar oder mit EC-Karte zu
bezahlen. Die Kursnebenkosten bitte vor Ort in bar bezahlen.