

Afrikanischer Tanz



Der Seele
Flügel verleihen
Energie, Spaß
Entspannung

Afrikanischer Tanz heißt Lebensfreude & Entspannung
**Geschmeidige, kraftvolle Bewegungen, die für Jede/n
erlernbar sind**, fördern die (Wirbelsäulen-)Beweglichkeit
und Koordinationsfähigkeit, trainieren spielerisch die
Ausdauer und bringen guten Bodenkontakt.

Kursinhalte:

- Aufwärmphase mit Entspannungsübungen
und Elementen aus Yoga und Pilates
zur Mobilisierung aller Gelenkverbindungen,
Dehnung und Kräftigung der Muskeln
- einfache Schritte bis komplexe Choreografien
- im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung

Erdung und
Stabilität.

Termine:

Dienstags 12.30 - 13.45 Uhr
Mittwochs 11.30 - 12.45 Uhr
Donnerstags 12.30 - 13.45 Uhr
Donnerstags 15.15 - 16.30 Uhr
Donnerstags 19.45 - 21.00 Uhr

Mal in der Mittagspause
tanzen - neue Energie
und Wohlbefinden!

Ort:

Ballettstudio Ladore, Melanchthonstr. 12, 10557 Berlin
(Nähe S-Bahn Bellevue, U-Bahn Hansaplatz
oder Bus 245, 187)

Probestunde mit Voranmeldung: 10,- Euro

Babette Schwahlen

Telefon 0177 - 37 93 419

bs@movinginsideout.de

www.movinginsideout.de

