

Dance Fitness

Montag, 17.15 - 18.15 Uhr

Turnhalle der Grundschule Hoberge – Uerentrup, Dornberger Str. 331

Bei diesem Sportangebot werden klassische Aerobic-Elemente mit Schritten anderer Tanzstile, z. B. aus der lateinamerikanischen Tanzkultur, kombiniert. Daraus entstehen leicht erlernbare Choreographien, die auch Anfänger ohne Tanzerfahrung sehr bald mittanzen können. Die Freude an der Bewegung zu mitreißender Musik vermittelt ein völlig neues Körpergefühl.

Beim Dance Fitness wird der Kreislauf in Schwung gebracht, die koordinativen Fähigkeiten werden trainiert, Rhythmus- und Gleichgewichtsgefühl werden verbessert.

Dance Fitness ist für beide Geschlechter und alle Altersgruppen geeignet.



Es sind noch Plätze frei. Schaut einfach mal vorbei!