



TSV-Stuckenborstel e.V.
Im Stubbenkamp 15
27367 Stuckenborstel



Dance 4 Fun





Suzanna Grünewald,
Physiotherapeutin und Kursleiterin

Motivation

Die Idee zu diesem Kurs entstand weil viele Müttern (vor allem Neubürger) uns angesprochen haben, dass für ihren Altersjahrgang 30-55 beim TSV nichts angeboten wird, um nach Mutterpause wieder sportlich aktiv zu werden und die alte Figur und Fitness, die man vorher mal hatte, wieder zu erreichen. Was lag da näher, als die Lust auf Bewegung und Fitness mit modernen Tanzbewegungen zu verbinden.



Kontakt

kontakt: 01575 7837 143

E-Mail suza.gruenewald@ewe.net

Internet: tsv-stuckenborstel.de

Fitness und Spaß

Du willst endlich wieder raus, aktiv werden und etwas für deinen Körper tun. Du hast Lust auf Tanzbewegung und möchtest Dich mal wieder so richtig auspowern und spüren, was dein Körper alles noch so drauf hat.

Dann bist Du bei uns richtig!

Melde Dich einfach bei unserem Kurs **Dance 4 Fun** an.

Tanzen ist ein Telegramm an die Erde mit der Bitte um Aufhebung der Schwerkraft
Zitat: Fred Astaire

Was, wann, wo?

Der Kurs läuft über drei Monate und beinhaltet 12 Kurs-Abende. Die Kursgebühr beträgt einmalig **49 Euro**. Für TSV-Vereinsmitglieder ist dieser Kurs kostenlos. Wir starten am 04.09. 2018 in der Mehrzweckhalle an der Wassermühle Stuckenborstel.

Beginn: **18:30h** Dauer: **60 Min.**

Außer isotonischen Getränken und Duschzeug muss nichts mitgebracht werden. Aus Platzgründen müssen wir vielleicht die Teilnehmeranzahl auf begrenzen. Entscheidung erfolgt vor Ort. Darum entscheidet euch schnell.

In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist! *Juvenal (röm.Satir.)*



Unsere Leistungen

Dieses Training ist ein effektives, energiegeladenes Ganzkörpertraining, bei dem sowohl die Kondition als auch die Koordination verbessert werden. Wir nutzen wir für das gemeinsame Workout viele Elemente aus mehreren Tanzstilrichtungen wie z.B.:

- JAZZDANCE
- STREETDANCE
- SALSA
- AEROBIC

Choreographien zu aktueller Musik, sowie ein ausgiebiges Stretching sorgen neben der Verbesserung des Rhythmusgefühls, der Fitness und der Beweglichkeit, auch für Spaß und gute Laune!

Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Gesund sollte man jedoch schon sein. Wir fangen langsam an und steigern uns dann. Einmal Durchschwitzen ist also garantiert.