



EINFACH TANZEN

MI 17.00-18.00 | AZW BEWEGUNGSRAUM

Tanzen macht Lust auf Bewegung und bringt Lebensfreude – für jede und jeden, unabhängig von Alter oder Fitness.

„Einfach Tanzen“ ist für alle Tanzbegeisterten und die, die es noch werden wollen – auch ganz ohne Vorkenntnisse.

„Einfach Tanzen“ führt zu fitten Füßen, stabilen Knien, schwingenden Hüften, aufgerichteter Haltung, lockeren Schultern und Nacken.

Tanzen regt die Sensibilisierung der Sinne, Körpererfahrung und Entwicklung kreativer Fähigkeiten an. Spielerisch erlernen wir einfache Tänze und sammeln Tanzerfahrung. Rhythmische Bewegungen zu Musik machen Spaß und fördern Koordination, Kondition und Konzentration.

Bequeme | sportliche Bekleidung, aber kein spezielles Tanzoutfit und kein PartnerIn erforderlich.

LINDE AUER

Bilanzbuchhalterin, Psychotherapieausbildung, Gesundheitstrainerin
Kommunikationstrainerin, Konfliktmanagement
Therapeutin und Beraterin in freier Praxis

„Tanzen ist meine Leidenschaft und macht mir unheimlich viel Spaß.“

