



## **DJK SpVgg - Kursprogramm HERBST 2020**

In den Modern Line-Dance Gymnastik Stunden lernen Sie Choreographien aus dem Line-Dance und tanzen zu beschwingter moderner Tanzmusik. Die Schrittkombinationen sind leicht zu lernen und eignen sich für jede Altersgruppe. Wir tanzen gemeinsam in Reihenformation ohne Partner. Sie tanzen in der Gruppe und doch jeder für sich. Tanzen ist Herzenssache und Präventionssport für Kondition, Koordination und Konzentration zugleich.

Lassen Sie sich begeistern von der Faszination einer Sportstunde, die Ihren Kopf, Ihr Herz und Ihren Körper in Einklang bringt.

Am Ende jeder Stunde warten Dehn- und Entspannungsübungen auf Sie, so dass Sie beschwingt, entspannt und voll guter Laune in den weiteren Abend gehen können.

**Mitzubringen:** Hallenschuhe mit heller glatter Sohle oder Dance Sneaker,  
Handtuch und ausreichend zu trinken.

### MODERN LINE-DANCE GYMNASTIK – FORTGESCHRITTENE

**Beginn: Dienstag, 15.9.2020**

**Zeit: 20.00 - 21:00 Uhr 10 x (großer Spiegelsaal)**

*Kosten: Mitglieder 25,00 € - Nichtmitglieder: 50,00 €*

**Kursleitung:** Brigitte Giellert

**Anmeldung bei Brigitte Giellert, Tel:09191 9 76 95 83 oder Mobil: 0160 9926844**