

Tanz dich Fit!

mit Tanztrainerin Jutta Schütze

Energy Dance für Seniorinnen & Senioren In Bewegung bleiben in jedem Alter!



Beim Energy Dance verbinden sich Musik, Bewegung und gute Laune zu einem abwechslungsreichen Training für den ganzen Körper.

Ganz ohne komplizierte Choreografien einfach mitmachen, bewegen und Spaß haben.

- Mobilisiert den Körper und fördert die Beweglichkeit
- Bewegung im eigenen Tempo
- Für jedes Fitnesslevel geeignet
- Musik, Bewegung, Begegnungen und gute Laune

Termine:

- Dienstags um 10.00 Uhr
- In der Bürgerbegegnungsstätte Rathausmarkt 3, Eckernförde
- Am 20.10. zum 1. Mal



Anmeldung & Kosten:

- 5 € direkt bei Kursteilnahme
- Die 1. Teilnahme ist kostenfrei!
- Anmeldungen: direkt in der BBS oder an magnus.reinhardt@awo-rendsborg-eckernfoerde.de