

ONLINE: TANZKURS

JETZT NEU!

von März bis Juni 2022
jeden Mittwoch
19:00 Uhr



Das besondere TANZVERGNÜGEN

Urban Styles
Entspannungs- u. Ganzkörpertraining

Mit Lena Oschowitzer

Online | BigBlueButton
Mittwochs
ab März bis Juni 2022
19:00 bis 20:30 Uhr



Jetzt mitmachen: Hier ist Dein Online-Tanzkurs!

Entspann Dich! Das Ganzkörpertraining zu urbanen Beats!

Gönne Dir eine kleine Auszeit für Körper und Kopf und schaffe Dir einen Ausgleich. In diesem Kurs stehen Übungen zur Muskelstärkung auf dem Programm sowie Entspannungstechniken, die zu mehr Gelassenheit verhelfen. Um in den Flow zu kommen, trainieren wir zu lässigen Hip Hop und Trap Beats. Das Warmup besteht aus Lockerungs- und Dehnübungen, die zur Flexibilität beitragen. Beim Ganzkörpertraining ist Deine individuelle Kraft und Ausdauer gefragt. Anschließend nehmen wir uns Zeit um gemeinsam runterzukommen und zu entspannen. Lerne dabei Meditationsübung und positive Affirmationen kennen. Im gesamten Kurs heißt es ‚kein Stress‘, denn der Spaß steht im Vordergrund!

Zielgruppe:

Interessierte Personen
alle Altersgruppen
gerne auch Eltern

Voraussetzung(en):

Mobiles Endgerät (PC, Laptop, ...)
Internet

Kursleiterin:

Lena Oschowitz

Organisatorisches:

Start ab 16.03.2022
bis 29.06.2022
jeden Mittwoch ab 19:00 Uhr
BigBlueButton

Verantwortliche Person:

Eser Kabakci
eser.kabakci@thw-jugend-bw.de

Anmeldung und

weitere Informationen:
www.thw-jugend-bw.de

