

# Salsa-Jazz Dance

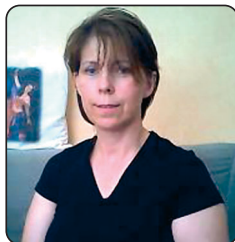
Warum euch Salsa – Jazz Dance gefallen wird.

Ihr werdet so vom Tanzfieber infiziert sein, dass ihr das eigentliche Training glatt vergesst. Die Musik ist einfach und mitreißend. Der ganze Körper wird trainiert durch pausenlose Hüftschwünge, Schulterbewegungen und fantastische Fußarbeiten. Es ist ein Wechsel von Krafttrainingsabschnitten und Tanztrainingsintervallen. Übungen dadurch verbessert sich das Herz- Kreislaufsystem und es wird eine Kräftigung und Dehnung des Muskel-Skelett-System erreicht. Und der Körper wird wieder mit Spaß in Form gebracht gleichzeitig wird dadurch auch Fett abgebaut. Jedes Gelenk und jeder Muskel wird hierbei mobilisiert.

**Bei entsprechender Nachfrage wird ein weiterer Kurs für Kinder von 10 – 15 Jahren angeboten.**

## Kurse ab dem 11. 01. 2010

Referentin:



Verena Walter  
Präventionsübungsleiterin

Kurstermin:

Montags  
20.15 – 21.15 Uhr

Ort: SEDA-Studio, Enschederstraße 73, Gronau  
Kneipp-Mitglieder: 20,- Euro / Nichtmitglieder: 30,- Euro