

## Anmeldung:

Formlose Anmeldung per E-Mail schicken an:  
[info@mitmachtaenze.de](mailto:info@mitmachtaenze.de)

## Bitte mitbringen:

- Bewegungsfreundliche Kleidung (es gibt die Möglichkeit, sich in einem Raum umzukleiden)
- Turnhallenfähige Schuhe (keine Straßenschuhe)
- Etwas zum Trinken

## Kurszeiten:

Dienstags,  
18.00 bis 19.30 Uhr  
Start: 08.01.2019

Während der Berliner Schulferien finden die Vielfältigen Bewegungen nicht statt.

## Ort:

Pestalozzi-Fröbel-Haus  
Karl-Schrader-Str. 7  
Haus 1, Raum 3  
Berlin-Schöneberg

## Kostenbeitrag (pro Person/Abend):

10,- €

## Leitung:

Jürgen Heilmann

Tanzpädagoge, mehrjährige Tätigkeit als Lehrbeauftragter für Rhythmik/Tanz. Vielfältige Fortbildungen im Bereich Tanz und Bewegung. Mitglied im Deutschen Bundesverband Tanz (DBT)

Weitere Infos:

[www.mitmachtaenze.de](http://www.mitmachtaenze.de)

030 - 892 029 88

# Vielfältige Bewegungen zu schöner Musik aus aller Welt



Dienstags,  
18.00 bis 19.30 Uhr

in  
Berlin-Schöneberg

**T**anzen in Gruppen bedeutet Schwitzen und Bewegen mit Spaß. Eine Auszeit, bei der sich Kraft und Lebensfreude tanken lassen.

**K**örper und Seele profitieren.

**U**nterschiedlichste Muskeln werden aktiviert und damit gekräftigt. Darüber hinaus ist Tanzen eine sanfte Rückenschulung, da Spannung und Haltung in den Muskeln rund um die Wirbelsäule aufgebaut werden.

**U**nd ganz nebenbei lernt man, sich müheloser, harmonischer und mit mehr Leichtigkeit zu bewegen. Die Alltagsroutine tritt in den Hintergrund. Musik hebt die Laune und beflügelt die Sinne.

**D**urch behutsame Anleitung „Schritt für Schritt“ wird es möglich, sich vielfältig zu bewegen und sofort mit zu machen.

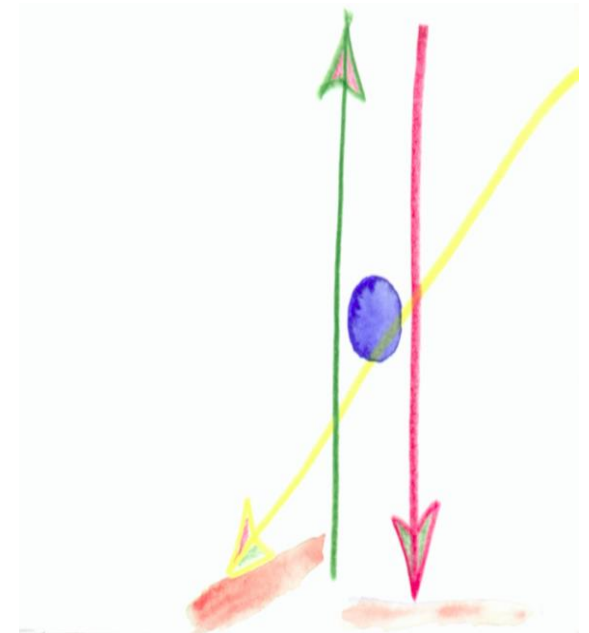


**E**s entstehen direkte Freude und Wohlbefinden auf spielerische Weise.

**M**usik aus der ganzen Welt führt zu einem ungewöhnlichen und intensiven Musikerleben in Bewegung.

**F**ür alle

- die sich gerne zu Musik bewegen
- die etwas für ihre Beweglichkeit tun möchten



- mit Freude an vielfältigen Bewegung und schöner Musik.

Vorkenntnisse oder ein Tanzpartner sind weder erforderlich noch hinderlich.