

Anmeldung:

Formlose Anmeldung per E-Mail:
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

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/termine/
030 - 892 029 88

Kopf & Körper in Bewegung

Vielfältige Bewegungen zu schöner Musik aus aller Welt



Dienstags,
18.00 bis 19.30 Uhr

in
Berlin-Schöneberg

Viehfältige Bewegungen bedeuten Schwitzen und Bewegen mit Freude in Gruppen. Eine Auszeit, bei der sich Kraft und Lebensfreude tanken lassen.

Körper und Seele profitieren.

Unterschiedlichste Muskeln werden aktiviert und damit gekräftigt. Darüber hinaus erzeugen die vielfältigen Bewegungen eine sanfte Rückenschulung, da Spannung und Haltung in den Muskeln rund um die Wirbelsäule aufgebaut werden.

Eine angenehme Bewegungs-Dosierung für Gelenke, Muskeln, Sehnen und Geist um sich insgesamt leichter, ökonomischer und letztlich gesünder zu bewegen.

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



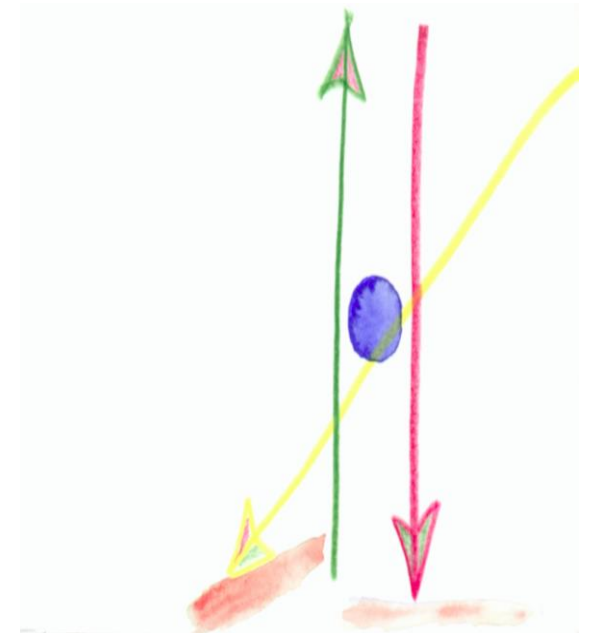
Durch behutsame Anleitung „Schritt für Schritt“ wird es möglich, sich vielfältig zu bewegen und sofort mit zu machen.

Es entstehen direkte Freude und Wohlbefinden auf spielerische Weise.

Musik aus der ganzen Welt führt zu einem ungewöhnlichen und intensiven Musikerleben in Bewegung.

Für 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*e Partner*in sind weder erforderlich noch hinderlich.