

## Anmeldung:

Formlose Anmeldung per E-Mail:  
[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



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

## 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](http://www.mitmachtaenze.de)  
0155 665 238 51

Kopf & Körper in Bewegung

# Vielfältige Bewegungen zu schöner Musik aus aller Welt (Weltmusik)



Bewegen. Begegnen. Begeistern

Dienstags,  
18.00 bis 19.30 Uhr

in  
Berlin-Schöneberg

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

**D**ie Bewegungen sind aktivierend, wohltuend und haben recht einfache Bewegungsmuster. Interessant wird es, die Bewegungen in gemeinsame Interaktion zu bringen, sei es im Kreis, zu zweit, dritt oder mehreren.

**U**nterschiedlichste Muskeln werden aktiviert und gekräftigt. Darüber hinaus erzeugen vielfältige Bewegungen eine sanfte Rückenschulung, da Muskeln rund um die Wirbelsäule aktiviert werden.

**E**ine angenehme Bewegungs-Dosierung für Gelenke, Muskeln, Sehnen und Geist um sich insgesamt leichter, gelassener und letztlich gesünder zu bewegen.

**D**ie Alltagsroutine tritt in den Hintergrund. Musik hebt die Stimmung und beflügelt die Sinne. Entspannung, Wohlbefinden und Freude stellen sich ein.

**V**ielfältige Bewegungen sind ganzheitlich auf unterschiedlichen Ebenen wirksam: Körper und Seele profitieren.



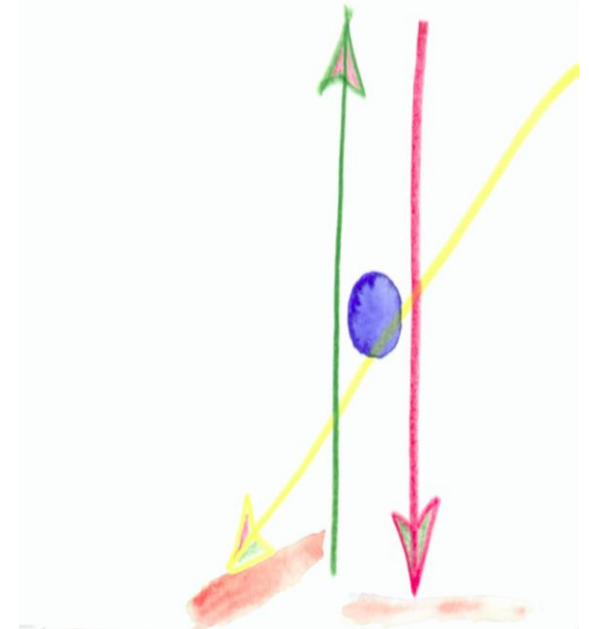
**D**urch behutsame Anleitung „Schritt für Schritt“ wird es möglich, sich vielfältig zu bewegen und sofort mit zu machen. Musik und ihre Umsetzung in Bewegung ermöglichen, sich leicht und mühelos zu bewegen.

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

**M**usik aus der ganzen Welt (Weltmusik) führt zu einem ungewöhnlichen, oft überraschenden und intensiven Musikerleben in Bewegung.

## Für alle

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



- mit Freude an schöner/ungewöhnlicher Musik

Bewegungsfreude für alle – unabhängig von Alter, Bewegungserfahrung, Kondition oder Partner\*in