

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



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/termine/
030 - 892 029 88

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

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

Die 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.

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

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

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

Vielfältige Bewegungen sind ganzheitlich auf



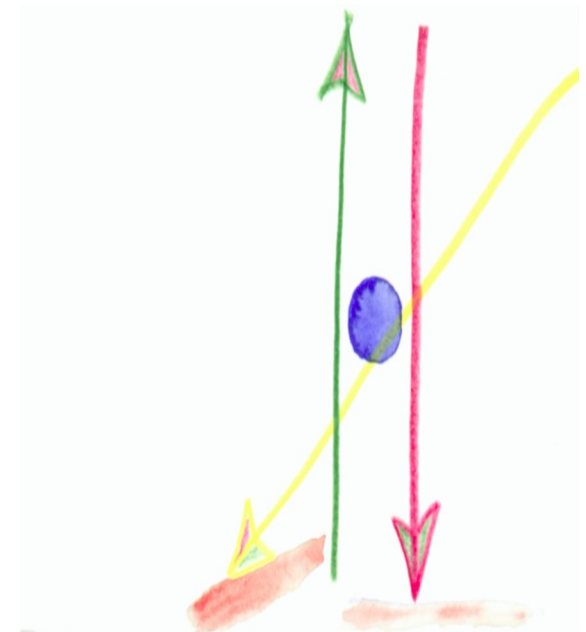
Durch behutsame Anleitung „Schritt für Schritt“ wird es möglich, sich vielfältig zu bewegen und sofort mit zu machen. Musik und ihre Umsetzung in Bewegung ermöglichen, sich leicht und mühelos zu bewegen.

Es entstehen direkte Freude und Wohlbefinden im Tun auf spielerische Weise.

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

Für alle

- die sich gerne 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

unterschiedlichen Ebenen wirksam: Körper und Seele profitieren.