

Anmeldung
per E-Mail:
info@mitmachtaenze.de



Ort
Pestalozzi-Fröbel-Haus
Karl-Schrader-Str. 7
U-Bahn Eisenacher Straße



Kopf & Körper in Bewegung

Vielfältige Bewegungen zu schöner Musik aus aller Welt



Bitte mitbringen

- Bewegungsfreundliche Kleidung
- Turnhallenfähige Schuhe
- Etwas zum Trinken

Weitere Infos

030 - 892 029 88



www.mitmachtaenze.de

Kurszeiten

Dienstags
18.00 bis 19.30 Uhr

Kostenbeitrag

(pro Person/Abend)
10,- €

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.



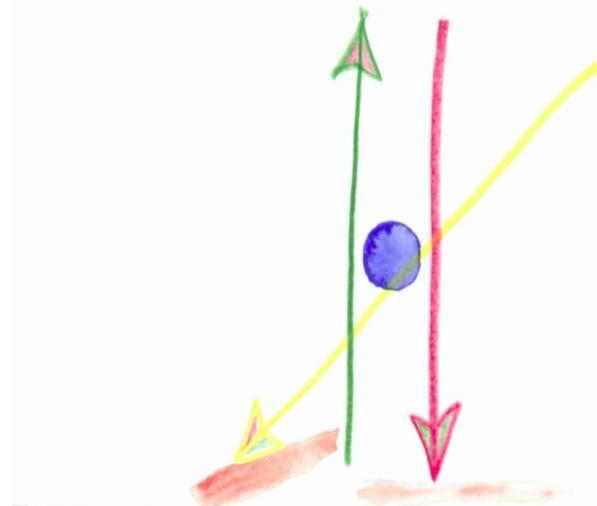
Die Bewegungen sind aktivierend, wohltuend und haben einfache Bewegungsmuster.

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

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

Freude und Wohlbefinden entstehen im Tun.

Unterschiedliche Musikstile – Klassik, Jazz, Folk, Weltmusik, Pop - führen zu einem ungewöhnlichen, oft überraschenden und intensiven Musikerleben.



Für alle

- die sich gerne zu Musik bewegen
- die etwas für ihre Beweglichkeit/ Gesundheit tun möchten
- mit Freude an schöner, oft ungewöhnlicher Musik

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



Leitung
Jürgen Heilmann

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

„Musik und Bewegung sind die universelle Sprache der Freude!“