

Easy Dance

Tanzen bewegt rundum



Easy Dance ist ein Ganzkörpertraining zu multikultureller Musik und eignet sich für alle, die auch ohne Partnerin oder Partner gerne tanzen und die Freude an der Bewegung mit anderen teilen möchten. Sie kombinieren einfache Schritte und Drehtechniken aus Cha-Cha-Cha, Salsa, Merengue, Lindy Hop, Rumba, Jive, Quick Step, Bachata und weiteren Tanzstilen. Sie trainieren Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit und kräftigen auch wichtige Partien der Bauch- und Rückenmuskulatur. Easy Dance verbessert Körperwahrnehmung und Haltung und fördert die Entspannung. Und dazu: Easy Dance macht Spass.

Kursort

Alegria Tanz- und Bewegungsraum
Küttigerstrasse 42
5000 Aarau

Kurszeit

Dienstag, 14–15 Uhr
Einstiegskurs
15.10.–12.11.2024 (5 Lektionen)

Anmeldung

kurse@rheumaliga-zza.ch, Telefon 044 405 45 55

Kurskosten

CHF 21/Nichtmitglieder CHF 24 (exkl. MwSt.)

Leitung

Martina Löchle-Gerstner

Die Gelegenheit zum Ausprobieren. Wir freuen uns auf Sie.