



FIT-DANCE-BALANCE
AEROBIC DANCE

Denken, was wahr ist!

Fühlen, was schön ist!

Wollen, was gut ist!

Weitere Informationen

Dr Marc Keipes
36, rue Ste Zithe
L-2763 Luxembourg

Sekretariat
Tel.: 49 776-6363
Fax.: 49 776-4949
Email: pia.michels@zitha.lu
www.zitha.lu

INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ
INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG
INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION





Fit-Dance-Balance

Nimm Dir Zeit zum Nachdenken, doch wenn die Zeit zum Handeln kommt, hör auf mit Denken und geh los...

... zum Kurs „Fit-Dance-Balance“.

Der Kurs ist ein perfekter Ausgleich eines gestressten Tages, um seinen Körper in Schwung zu bringen und ihn voll und ganz wahr zu nehmen.

Für

Personen,

- die Spass daran haben sich zu bewegen
- die fit bleiben möchten
- die kleine Tanzabläufe erlernen möchten
- die sich entspannen möchten



Programm, Didaktik & Methodik

Fit-Dance-Balance ist ein Kurs, der aus vielen kombinierten Sportelementen besteht.

Eine interessante, abwechslungsreiche Mischung in der Aerobic, Ballettübungen, Stretching, Balance, kleine Tanzchoreographien, An- und Entspannung des Körpers etc. zueinander finden.

Wir erleben eine Aufwärmphase, danach folgt eine Fitnessphase, und zuletzt lassen wir den Kurs in „unserer Oase der Entspannung“ ausklingen.

Ein angenehmes Training, das Körper, Geist und Seele verbindet.

Praktische Übungen (in Sportbekleidung)



Termine und Zeitumfang

6 Einheiten à 45 Minuten immer
Mittwochs von 16 - 17 Uhr

Sprache

Deutsch

Anmeldung :

Die Teilnahme ist auf 8 Personen begrenzt.

Tel.: 49 776-6363 Fax.: 49 776-4949

Email: pia.michels@zitha.lu

Ort

ZithaGesondheetsZentrum 3. Stock
36, rue Ste Zithe
L-2763 Luxembourg

Leitung

Übungsleiterin Lizenz C

Preis

90 €

wird nicht von der Gesundheitskasse (CNS) erstattet