



# „Tanz – Fitness“

**Wo:** Lövenich, Turnhalle Zusestraße  
**Wann:** 15.04.2024 bis 17.06.2024, jeweils Montag, 16:10h-16:55h  
**Was:** Kursangebot, je Kurs 9 Einheiten à 45min – keine Vereinsmitgliedschaft erforderlich  
**Wer:** Angebot für Erwachsene aller Altersklassen

**Leitung:** Claudia Fischer  
**Kosten:** 50€ pro Person/Kurs (Barzahlung beim ersten Termin)

## Anmeldung (erforderlich):

per E-Mail an [info@svweiden.de](mailto:info@svweiden.de)  
oder telefonisch unter 02234 497670 (AB).  
Wir benötigen dazu ein paar persönliche Angaben:  
Name, Anschrift, Mailadresse, Telefonnummer.

**Anmeldeschluss:** 07.04.2024 – es erfolgt eine Mitteilung, falls die erforderliche Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen nicht erreicht wurde

**Wichtig:**

- ==> Turnschuhe mit heller Sohle erforderlich
- ==> auch als Geschenkgutschein möglich
- ==> keine Vorkenntnisse erforderlich

\*\*\*\*\*

Tauche ein in die Welt der Tanz-Fitness, wo Bewegung nicht nur guttut, sondern auch Spaß macht!  
Unsere Formationstänze, inspiriert von Hits wie Jerusalema, bringen Fitness und rhythmische Energie auf ein ganz neues Level. 🧑🏻‍🎤🧑🏻‍🎤

## Warum Tanz-Fitness mit Formationstänzen?

- ✓ **Ganzkörpertraining:** Tanz-Fitness ist mehr als nur Tanzen – es ist ein effektives Ganzkörpertraining, das die Muskeln stärkt und die Ausdauer verbessert.
- ✓ **Rhythmisches Vergnügen:** Mit Formationstänzen wie Jerusalema erlebst du den Spaß, dich im Rhythmus der Musik zu bewegen und gleichzeitig Kalorien zu verbrennen.
- ✓ **Gemeinschaft und Teamgeist:** Unsere Formationstänze fördern Gemeinschaft und Teamgeist. Tanze mit anderen, teile die Freude und erlebe die kraftvolle Energie der Gruppe.
- ✓ **Mitreibende Musik:** Genieße die mitreibende Musik von Jerusalema und anderen Hits, die dich motivieren, dich zu bewegen und deine Fitnessziele zu erreichen.
- ✓ **Für alle Fitnesslevel:** Egal, ob du ein erfahrener Tänzer bist oder zum ersten Mal einen Tanzschritt machst – unser Kurs ist für alle Fitnesslevel zugänglich.

## Warum warten? Join the Dance-Fitness! 🎧

Lass uns gemeinsam tanzen, fit werden und Freude am Bewegungserlebnis haben.  
Melde dich jetzt zu unserem Tanz-Fitness-Kurs an und erlebe, wie Bewegung zu einem wahren Vergnügen wird!

