

DANCE MOVES & RELAX

NEUER KURS

AB: 19.02.2024



JEDER IST WILLKOMMEN !

Wann Montags: 17.00 bis 18.00 Uhr

Wo Sporthalle Mittelschule,
Gymnastikraum

Für wen Erwachsene jeden Alters!

Kursleitung Inga Keller
www.tsv-oberstdorf.de

Gute Laune bekommen durch Spaß an der Bewegung zu peppiger Musik. Einfache Tanzbewegungen verbessern unsere Fitness, Koordination, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Kraft, insbesondere unsere Körperhaltung, wodurch wir uns präventiv gegen Rückenschmerzen bewegen und durch korrektes Atmen unterstützt wird.

Jede Trainingsstunde garantiert eine perfekte Dehnung und eine wohltuende Entspannung.

Ich freue mich auf euch,

Eure

Inga



**DANCE
MOVES & RELAX**

Gestaltung: C. Oelschlägel · Bild: freepik.com