

Fit Dance

Tanzen Sie sich fit

Wer gerne tanzt, ist hier genau richtig. Fit Dance ist ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm mit Aerobic-Elementen und Tanzschritten aus vielen verschiedenen Musikrichtungen kombiniert. Das Programm umfasst ein leichtes Ganzkörpertraining sowie das Erlernen leichter Tanzschritte zu trendigen Musik-Rhythmen. Unterschiedlichste Tanzstile, wie Merengue, Samba, Salsa, Hip Hop etc. bilden die Grundlage für diesen Kurs. Jedes Lied erhält dabei seine eigene Choreographie, bei denen Schritte und Schrittfolgen immer wiederholt werden.

Lassen Sie sich von Musik und Tanz mitreißen und verbessern Sie nebenbei Ihre Ausdauer, Fettverbrennung und Kräftigung!

Bei diesem Kurs steht der Spaß im Vordergrund. Er ist für jede Altersklasse und jedes Fitnesslevel geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Der Kurs findet dienstags von 19 bis 20 Uhr in der Kultur- und Begegnungsstätte am Place de Lesquin in Linnich statt. Die Kursgebühr für 10 Trainingseinheiten beträgt 45 € für Nichtmitglieder und 22,50 € für Mitglieder.

Die Leiterin des Kurses ist die bereits Vielen bekannte Caroline Lafos.

Wann der jeweils nächste Kurs beginnt, steht hier auf unserer Website und in der örtlichen Presse oder kann bei Sibille Habbinga nachgefragt werden.

Weitere Informationen und Anmeldungen bei Sibille Habbinga (info@pol-tuslinnich.de oder Tel.: 02462-6095624).