

Schnupperstunde

Cardio Dance Fitness

Kursstart: Freitag, den 03. September von 18.15 – 19.15 Uhr

Im Kursraum NETZWERK Gesundheit Wittgenstein, Hinterstöpel 4, Bad Berleburg Raumland

Kursleiterin: Alexandra Lennep

(Finesstrainerin /C-Lizenz Gymnastik & Tanz und Dance Instructor)



Cardio – Dance – Fitness

Be Yourself – Feel Free

Mit weiten Moves und einfachen Koordinationsübungen bewegen und tanzen wir uns ins Wochenende.

Gib Dir und Deinem Körper wieder mehr Vitalität und Elastizität zurück. Lass los vom Alltag und lass Dich tragen von der Musik, bewege Deinen Body und stärke so Deine Muskulatur und Deinen Kreislauf. Dance Fitness zu sonnigen Beats, hab Spaß dabei!

Um den Kurs kennen zu lernen bieten wir eine kostenlose Schnupperstunde an!
(bitte Hallenturnschuhe und etwas zu trinken mitbringen)

Bei Interesse bitte Anmeldung zur Schnupperstunde per Mail:

kontakt@gesundheitsport-wittgenstein.de oder Telefon: 0151 257 12310.

Im Anschluss an die Schnupperstunde starten wir dann mit einem festen Kurs.

Weitere Infos findet man unter: www.netzwerk-gesundheit-wittgenstein.de