



Jahresbericht „Tanz Dich Fit“

Kurs: Donnerstag, 19:15-20:15 Uhr in Kühlenhagen, bei schönem Wetter outdoor

Übungsinhalte: Orientiert an Zumba, 1-stündiges Tanztraining ohne Pausen mit wiederholenden Choreografien, 2-3 Lieder WarmUp, anschließend Aerobic-Tanz zu feurigen Rhythmen, Cool Down und kurzes Stretching

5-10 Teilnehmer

Wir bewegen uns eine Stunde lang zur Musik. Wir lernen die Choreografie und vertiefen diese in den folgenden Stunden.

Durch Postings in den sozialen Medien konnte ich für 2023 drei neue Teilnehmerinnen gewinnen, die noch nicht im Verein angemeldet waren.

Vor der Außen-Saison werde ich den Kurs nochmals bewerben, weil draußen Platz für noch mehr Teilnehmer ist.

Mit sportlichem Gruß

Alina Kirsten