



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.

Seit Oktober 23 pausiert der Kurs auf unbestimmte Zeit, weil viele Teilnehmer nicht mehr regelmäßig gekommen sind und ich aufgrund meiner Schwangerschaft auch keine neuen Teilnehmer werben wollte. Ob und wann ich den Kurs wieder aufnehmen möchte, weiß ich noch nicht. Ich habe zu viele Ideen für neue Kurse, die ich aktuell lieber anbieten möchte. 😊

Mit sportlichem Gruß

Alina Kirsten