



TSV 1920 Schondorf e.V.

Groove Dance für Alt und Jung

Mittwochvormittag: Beginn: 10. Oktober 2018, 10:00 – 11:00 Uhr

- Ort: **Gymnastikraum** Schützenheim Schondorf, 1. OG, Am Sportgebiet 6
- Dauer: **9 x 60 Minuten**
- Kursgebühr: **72 Euro**

Was ist Groove Dance?

Groove Dance ist easy und macht einfach nur Spaß! Gute Musik, verschiedene Tanzstile, einfache Bewegungen und viel Freude – das und noch viel mehr ist Groove. Es ist die einfachste Tanzstunde der Welt, in der sich jeder im eigenen Stil und mit viel Kreativität und Spaß bewegen kann. Es gibt keine komplexen Choreografien, dafür Wohlgefühl, Emotionen, Lachen, Schwitzen und ein tolles Körpergefühl. Es gibt kein "richtig" oder "falsch". Ein absolut neues Tanztraining für Körper, Geist, Herz & Seele. Groove ist für jedes Tanzniveau und Fitness-Level geeignet, weil Sie entscheiden, was Ihnen guttut. Und ganz nebenbei trainieren Sie so Ihr Herz-Kreislauf-System, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit, Kraft, Flexibilität und Mobilität. Probieren Sie es einfach aus!

Infos & Anmeldung:

Rosi Schwaiger

Telefon: 08192/999007, E-Mail: R-Schwaiger@web.de

Kursleiterin:

Nicole Peer, Facilitator of the Groove Method®, Kinder-, Jugend- und Familiencoach

Telefon: 0176/24199718, E-Mail: nic.peer@gmail.com