



Easy Dance

in Unterägeri



Easy Dance ist ein Ganzkörpertraining mit Musik.

Easy Dance eignet sich für alle, die gerne tanzen und die Freude an der Bewegung mit anderen teilen möchten. Durch angeleitete Improvisation bewegen und erleben Sie den Körper neu mit all seinen Möglichkeiten. Die eigene Körper- und Bewegungsempfindung wird entwickelt. Wir tanzen alleine, zu zweit und auch in der ganzen Gruppe und kommunizieren so über unsere Bewegungen. Sie fördern Koordination und Beweglichkeit, Vorstellungsvermögen und Kreativität. Weiter wird die Ausdauer trainiert sowie die wichtige Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt. Easy Dance macht auf alle Fälle viel Spass und verbessert Körperwahrnehmung und Haltung und fördert die Entspannung.

Kursort

Gymnastikstudio
Rainstrasse 35A
6314 Unterägeri

Kurszeit

Donnerstag, 10.15–11.15 Uhr
Einstiegskurs 22. Februar 2024

Kurskosten pro Lektion (exkl. MwSt.)

Mitglieder CHF 21/Nichtmitglieder CHF 24

Kursleitung

Jeanine Elsener

Sie möchten mehr erfahren? Wir sind für Sie da!

Rheumaliga Zürich,

Zug und Aargau

Badenerstrasse 585
8048 Zürich

044 405 45 55

kurse@rheumaliga-zza.ch

rheumaliga.ch/zza

Öffnungszeiten

Montag–Freitag 09.00–12.00 Uhr
14.00–16.30 Uhr

Nach Vereinbarung auch
ausserhalb der Öffnungszeiten

