



# 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](mailto:kurse@rheumaliga-zza.ch)

[rheumaliga.ch/zza](http://rheumaliga.ch/zza)

### **Öffnungszeiten**

Montag–Freitag 09.00–12.00 Uhr  
14.00–16.30 Uhr

Nach Vereinbarung auch  
ausserhalb der Öffnungszeiten

