

Workshop's am Sonntag

Gesundheit & Entspannung

Mit einem flotten Warm Up starten wir in die Stunde und gehen dann über in ein leichtes Kraft/Ausdauertraining. Für sanfte Kräftigungs- und Rückenübungen wechseln wir auf die Matte, bevor wir zum Dehnen und Entspannen kommen.

Teilnehmen kann jeder der Spaß an Bewegung hat und etwas für einen gesunden Rücken und eine gute Haltung tun möchte.

Vorkenntnisse sind nicht nötig!

Anmeldung bis 16.01.2019

Jazz Modern Fusion

Modern Jazz enthält klassische und moderne Tanztechniken und verbindet sie zu einem vielseitigen, ausdruckstarken Tanzstil!

Wir beginnen mit einem WarmUp im Stand und auf dem Boden zu ganz unterschiedlichen Musikstücken. Es folgen Bewegungssequenzen durch den Raum, und dann erarbeiten wir schrittweise eine Choreografie.

Der Workshop ist für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

Anmeldung bis 23.01.2019

Kosten: Mitglieder € 5,- / Nichtmitglieder € 15,-

Turnverein Lokstedt von 1892 e.V., Döhrntwiete 20, 22529 Hamburg

040-564870 www.tv-lokstedt.de - info@tv-lokstedt.de