



Neu ab 20.03.24

Neu ab 20.03.24

Pilates - Faszien-Training und Tanz mit abschließender Entspannung

Wir wärmen uns auf mit Atem-, Balance- und Kräftigungsübungen, lassen unsere Bewegungen fließend und dynamisch ins Tanzen übergehen und schließen unsere Stunde mit Stretchen und Entspannen ab.

Jeder und jede, ob männlich oder weiblich, ob jung oder alt, kann sich angesprochen fühlen.

Termin: ab Mittwoch, 20.03.2024

Zeit: 18.45 – 20.00 Uhr (Frauen und Männer)

Dauer: 10 Einheiten (à 75 Min.)

Ort: Gemeindehalle Dogern (Bühne)

Übungsleiterin: Christine Freitag (Tanzpädagogin und Pilatetrainerin)

Kosten: für Mitglieder des TV Dogern € 30.-- /
für Nicht-Mitglieder € 45.--

Anmeldung bitte an: Christine Freitag
Tel. 0172 9149766 / christine.freitag.letsdance@web.de

Mitzubringen: Großes Handtuch, bequeme Kleidung, ABS-Socken,
Trinkflasche

Eine Teilnahme an diesem Angebot erfordert eine automatisch endende halbjährliche Mitgliedschaft im TV Dogern in der Sparte Fitness.