



Neu ab 20.03.24

Neu ab 20.03.24

## Pilates, Jazz Dance und New Dance

Wir kräftigen unser Körperzentrum mit Pilates auf, werden Koordinationsübungen aus dem Ballett, Jazz Dance und New Dance erarbeiten und auf eure Lieblingsmusik einen Tanz einstudieren. Die Stunde wird mit Stretching und Yoga Dancing abgeschlossen.

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

Termin: ab Mittwoch, 20.03.2024

Zeit: 20:00 – 21:00 Uhr (für junge Menschen bis ca. 35 Jahre)

Dauer: 10 Einheiten (à 60 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](mailto: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.