

252-66005 Tanz und Bewegung für Ladies - Anfängerinnenkurs 2

Beginn	Donnerstag, 30.10.2025, 11:00 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	36,00 €
Dauer	6 Termine
Kursleitung	Annette Schubert
Kursort	Turnhalle, Ritterstr. 10 - 14, 46483 Wesel

In diesem Tanz- und Bewegungskurs werden einfache Tanzschritte und Bewegungsabläufe vermittelt, die die Koordination und Flexibilität fördern. Der Fokus liegt auf langsamen, achtsamen Übungen, die den Körper stärken und das Gleichgewicht verbessern. Mit der Zeit werden die Bewegungen automatisiert und verfestigt. Der Kurs bietet die Möglichkeit, sich mit Musik zu bewegen, die Beweglichkeit zu steigern und das Wohlbefinden zu fördern. Ideal für alle, die sich sanft und sicher mit Tanz und Bewegung vertraut machen möchten.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.10.2025	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
06.11.2025	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
13.11.2025	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
20.11.2025	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
27.11.2025	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
04.12.2025	11:00 - 12:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12

[zur Kursdetail-Seite](#)