

TÄNZERISCH BEWEGT

Freude an Musik und Bewegung

Wir tanzen ohne Tanzpartner:in, jedoch nicht allein. Beim Tanzen werden Balance, Beweglichkeit, Kraft und Koordination auf freudvolle Weise gefördert. Sorgfalt und Aufmerksamkeit für den eigenen Körper stehen im Vordergrund. Die Basis des Kurses besteht aus Vorzeigen und Mitmachen: Mit Aufwärmphase, einem Mittelteil aus Standard- und Latin-Tanzgrundsritten (z.B. Bachata, Tango, Walzer) mit spielerischen Elementen und einem Ausklang mit Dehnen.



**Workshop Samstag,
24. und 31.08.2024
von 10.45 bis 11.45 Uhr**

Yoga erleben
Holzikofenweg 20, 3007 Bern

Kosten

CHF 40.- für Mitglieder /
CHF 50.- für Nichtmitglieder
exkl. MwSt.

Informationen und Anmeldung

Tel. 031 311 00 06

kurse.be@rheumaliga.ch

www.rheumaliga.ch/be



**Rheumaliga Bern
und Oberwallis**
Bewusst bewegt