

Du bewegst dich gerne in einer kleinen Gruppe zu cooler Musik und lernst gerne neue Bewegungsabfolgen und Choreographien? Du möchtest einfach Tanzen, Abschalten und den Alltag hinter dir lassen, frei von Perfektion und Leistungsdenken? Deinen Körper liebevoller wahrzunehmen und mit Spaß und Leichtigkeit etwas für deine Gesundheit zu tun spricht dich an?

Dann komm vorbei und **TANZ. einfach** (Dance for Health®)

Gemeinsam tanzen wir einfache Choreographien zu guter Musik, die Laune machen, unser Herz höherschlagen lassen und vor allem: **Glückshormone aktivieren!**

Das Dance for Health® Programm ist speziell darauf abgestimmt, durch gezielte Tanzchoreographien deine Gesundheit auf vielerlei Arten zu fördern: Bewegung, Gemeinschaft, Koordination von Körper und Gehirn, Beweglichkeit, Stressabbau bzw. Herz-Kreislauftraining uvm....

Ablauf:

Gemütliches Eintreffen ab 9:15
Tanztraining für ca. 65 min (Tanzstart 9:30 Uhr)

Voraussetzungen:

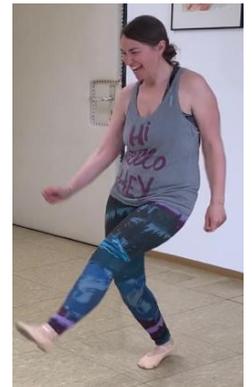
keine,
geeignet für alle Fitnesslevel

Schnuppermöglichkeiten: (Schnupperpreis für 1 Einheit EUR 7,00)

Schnuppern ist bei jedem der 7 Termine möglich, bitte jedenfalls vorher anmelden!

Zyklus: 7 Termine

Di, 1. April 2025 -
Di, 8. April 2025
Di, 22. April 2025
Di, 29. April 2025
Di, 6. Mai 2025
Di, 13. Mai 2025
Di, 20. Mai 2025



Preis pro 7er Block: EUR 107,00 (für 7 Einheiten),

Mitzubringen sind: Bequeme Fitnesskleidung, Fitnessschuhe indoor, Handtuch, Trinkflasche

Ort: Praxis Oberstüberl, Andrä Kranz-Gasse 7, 9900 Lienz (Läute bitte bei Pedarnig)

Anmeldung: Bei Eva-Maria, tel. oder Whats-app: 0650/444 00 71 oder per Mail: kontakt@emn-training.at

--> !! Begrenzte TeilnehmerInnenanzahl !!

Mit DIR tanzt:

Mag^a Eva-Maria Neumayr
Dipl. Dance for Health® Trainerin
www.emn-training.at;
kontakt@emn-training.at



TANZ.einfach

Dance for Health®
Eva-Maria
emn.training.at