
SGA Abteilung Turnen

Du glaubst Du kannst gar nicht tanzen, würdest aber gerne?
Oder Du willst endlich wieder mal was anderes als nur Latino-Moves?
Dann ist Dancesess® genau das Richtige für Dich!

Was ist Dancesess® ?

Dancesess® ist die Fusion aus Tanz und Cardio Workout.

Diese Kombination ist eine der vielseitigsten und effektivsten Trainingsmethoden die es gibt, wenn es darum geht nicht nur den Körper, sondern auch die Seele und das Hirn fit zu halten. Dancesess® ist das abwechslungsreichste Dance-Fitness-Programm, weil es vier sehr unterschiedliche Styles integriert! Jeder Style bringt Dir andere Trainingseffekte und Vorteile. So oder so bekommst Du die bessere Haltung und setzt damit Deine Figur ins richtige Licht. Du straffst zudem Deine Silhouette, verbesserst Deine Ausdauer und Beweglichkeit und stärkst Dein Selfempowerment von innen nach aussen.

Bei Dancesess gibt es vier verschiedene Styles: AMAZON, JAZZ, SHOW und MTV. Der neue Kurs beginnt mit JAZZ: JAZZ steht für die Balance und Ausgeglichenheit in Deinem Training. Die fließenden, langen Bewegungen verleihen Dir Eleganz und trainieren Deine Ausdauer und beeinflussen positiv Deine Haltung im Alltag. Du wirst Dich leichter und stärker zugleich fühlen. Der Kurs eignet sich für Erwachsene und Jugendliche gleichermaßen.

Alles was Du brauchst, ist die richtige Einstellung.

Das Einzige, was Du wirklich falsch machen kannst, ist: zu früh aufzugeben!

Also worauf wartest Du noch - let's shake together!

Die Einzelheiten

- der Kurs beinhaltet 8 Einheiten á 60 Minuten in der Zeit vom 04.11. bis 23.12.2021
- alle Termine jeweils donnerstags von 18:00 bis 19:00 Uhr
- im kl. Gymnastikraum der Sporthalle „Grundschule am Hasenberg“
- Mitglieder der SGA zahlen einen Kursbeitrag von 28€, Nichtmitglieder zahlen 56€
- das aktuelle Wiedereinstiegs-/Hygienekonzept der Abteilung Turnen ist zu beachten
- eine verbindliche Anmeldung ist direkt an die Kursleiterin Melanie Klieber per Mail zu richten: MELLIKL@web.de und Fragen beantwortet sie auch gerne unter Tel.Nr. 0173-6715287
- die nötigen Formulare zum Kurs sowie weitere Informationen findet man unter: www.turnen.sganspach.de

COME IN AND FEEL IT!

**ERLEBE DANCEFITNESS
DER NEUEN DIMENSION!**

- EINFACH ABER RAFFINIERT
- EFFEKTIV
- UNSCHLAGBAR ABWECHSLUNGSREICH

**SG1862
ANSPACH**

- Das ist mein Verein -
- Das ist mein Verein -

www.sganspach.de

www.turnen.sganspach.de

fb.com/SG1862Anspach

Instagram: [sg_1862_anspach](https://instagram.com/sg_1862_anspach)

AMAZON • JAZZ • MTV • SHOW

EMPOWER YOUR SOUL MASTER YOUR MIND TRAIN YOUR BODY