



Sie haben Freude am Tanzen?

# Gesundheitsförderung – Tanz-Workout online

## Was ist eigentlich Tanz-Workout?

Es handelt sich um ein ganzheitliches Training zur Mobilisierung und Stärkung des Körpers; eine belebende und abwechslungsreiche Kombination aus Warm-up, Dehnung und Tanz-Choreografien.

## Was bietet der DRK-KV Mannheim an?

In sechs Terminen werden Sie die Möglichkeit haben, u.a. Ihre Beweglichkeit und Koordination zu trainieren. Einen kostenlosen Probetermin gibt es am 08.02.2021.

## Wie läuft ein Tanz-Workout-Kurs ab?

Nach Anmeldung erhalten Sie einen Link, mit dem Sie

sich über einen PC, Laptop oder ein Tablet einwählen. Über 60 Minuten werden Sie dann online angeleitet.

## Für wen sind die Tanz-Workout-Kurse gedacht?

Der Kurs richtet sich an alle, die Freude am Tanzen haben und ihre körperliche Fitness dadurch stärken möchten. Spaß, Schweiß und schwingvolle Stunden garantiert. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht nötig

## Was kostet der Tanz-Workout-Kurs?

Der Tanz-Workout-Online-Kurs mit sechs Terminen á 60 Minuten kostet 35 €.

## Was wird durch das Tanz-Workout erreicht?

- Steigerung von Beweglichkeit und Koordination
- Verbesserung der Kondition
- Stressreduktion und somit Steigerung des Wohlbefindens

## Wann startet Tanz-Workout online?

Start ist am 15.02.2021 um 20 Uhr.

## Sie haben Interesse oder weitere Fragen?

**DRK-Kreisverband Mannheim e. V.**

Gesundheitsförderung – Melanie Kutning

Lagerstr. 5 in 68169 Mannheim

Tel. 0621 32 18-130

Fax 0621 32 18-529

Gesundheitsfoerderung@DRK-Mannheim.de

www.DRK-Mannheim.de

