



**Salsa, Latin Moves
und Zumba**

Die **vhs** 
Volkshochschule **Haar**

Salsa & CO. for Ladies only !

Dieser Kurs zeigt sehr praxisorientiert, wie Frauen mit Frauen tanzen können und trotzdem eine gute Figur machen. Schließlich steht der Tanz- bzw. Lebensabschnittspartner nicht immer zur Verfügung! Einfach zu führende aber sehr wirkungsvolle Drehungen und Figuren, die man mit jeder Frau -selbstverständlich auch mit jedem Mann- tanzen kann, garantieren den Spaßfaktor! Keine Vorgaben von schwierigen Figurenkombinationen hindern Sie daran, Ihren eigenen Stil zu entwickeln. Salsa, Merengue, Bachata sind mehr als Tänze, sie vermitteln Lebensfreude und Caribic Feeling! Angenehmer Nebeneffekt: Tanzmüde Männer werden auf Sie aufmerksam ! Vorkenntnisse erwünscht!

16500 EUR 34,00

Sonja Haydn, Latin - Dance - Coach
ab Donnerstag, 15.03.2012, 5x 20:30-21:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

Latin Moves - Anfänger & Anfänger mit Vorkenntnissen für Frauen und Männer!

Bei diesem Bewegungstraining werden die Hüften, Beine und Po gut durchtrainiert. Ein schweißtreibendes Ausdauertraining, das einerseits beim Fettabbau unterstützend wirkt, aber auch als Körpertraining Muskeln aufbaut. Es ist als vorbereitendes Körpertraining für Salsa sehr gut geeignet: man schult Koordination und Rhythmusgefühl und natürlich macht es auch Spaß mit fetziger afrokubanischer Musik seinen Körper zu trainieren.

14709 EUR 57,50

Franziska Schenk,
ab Donnerstag, 01.03.2012, 15x 18:30-19:30
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Zumba das Fitnesskörpertraining das beschwingt und süchtig macht für Frauen und Männer!

Dieses Körpertraining ist eine Mischung aus Fitnesstraining und Tanz mit vielen Elementen aus Salsa, Samba und Afro. Da bleibt keine Hautpore trocken und Spaß macht es auch noch.

14710 EUR 57,50

Hans Schwartze, Zumba-Fitness-Instructor
ab Donnerstag, 01.03.2012, 15x 19:30-20:30
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

NEU: Zumba das Fitnesskörpertraining das beschwingt und süchtig macht für Frauen und Männer!

speziell beim Samba trainiert man in hervorragendem Maße den Po, Beine und Bauch. Herz-Kreislauf werden nicht nur durch die Bewegung angeregt, auch die fetzige Musik bringt Ihr Blut in ein nettes Tempo. Die Beweglichkeit erhöht sich und erhält den Spaß an der Lebendigkeit.

14711 EUR 57,50

Hans Schwartze, Zumba-Fitness-Instructor
ab Donnerstag, 01.03.2012, 15x 20:30-21:30
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Anmeldung/Kontakt

vhs Haar e.V.

www.vhs-haar.de

e-mail: info@vhs-haar.de

Tel.: 089/45698510