



Easy Dance in Au

Easy Dance ist ein Ganzkörpertraining zu multikultureller Musik. Easy Dance eignet sich für alle, die auch ohne Partnerin oder Partner gerne tanzen und die Freude an der Bewegung mit anderen teilen möchten. Sie kombinieren einfache Schritte und Dreh-techniken aus Cha-Cha-Cha, Salsa, Walzer, Line-Dance und Kreistänzen. Sie trainieren Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit und kräftigen auch wichtige Partien der Bauch- und Rückenmuskulatur. Easy Dance macht auf alle Fälle sehr viel Spass und verbessert zudem Körperwahrnehmung und Haltung und fördert die Entspannung.



Kursort

Raum für Bewegung und Begegnung
Johannes-Hirt-Strasse 1
8804 Au

Kurszeit

Dienstag, 10.15–11.15 Uhr
Einstiegskurs (5 Lektionen)
12./19./26. November 2019 und
3./10. Dezember 2019

Kurskosten

(exkl. MwSt.) pro Lektion

Mitglieder	CHF 21.00
Nichtmitglieder	CHF 24.00

Kursleiterin

Miriam Läderach
Tanz- und Bewegungspädagogin BGB

Nutzen Sie unsere über 65-jährige Erfahrung!
Wir **informieren**, **beraten**, **bewegen** und **bewirken**.

**Möchten Sie sich gerne für einen Kurs anmelden oder noch mehr erfahren?
Dann rufen Sie uns an!**

Rheumaliga Zürich
Olivia Kaufmann und Sabrina Heyder
Badenerstrasse 585
8048 Zürich
Telefon +41 44 405 45 55
kurse.zh@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/zh



Öffnungszeiten
Montag–Freitag
08.30–11.45 Uhr
13.30–16.30 Uhr
nach Vereinbarung auch
ausserhalb der Öffnungszeiten