



## Easy Dance in Zürich, Kreis 1

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, Charleston, Tango, Two-step, Walzer und weiteren Tanzstilen. 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

Tanzschule Sonja  
Rennweg 9  
8001 Zürich

### Kurszeit

Mittwoch, 11.15–12.15 Uhr  
Einstiegskurs (7 Lektionen)  
25. August bis 6. Oktober 2021

### Kurskosten

(exkl. MwSt.) pro Lektion

Mitglieder	CHF 22.00
Nichtmitglieder	CHF 25.00

### Kursleiterin

Dodo Usteri  
Paartanzlehrerin mit eidg. FA

Nutzen Sie unsere 70-jährige Erfahrung!  
Wir **informieren**, **beraten**, **bewegen** und **bewirken**.

---

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

Rheumaliga Zürich  
Alessandra Kohler und Sabrina Heyder  
Badenerstrasse 585  
8048 Zürich  
Telefon 044 405 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