

### Tanzen wie die Stars

**AA331101** - Carolin Meissner

DanceDanceDance hat es vorgemacht, jetzt bist du am Zug!

Hier kannst du es "Step by Step" erlernen. Basisschritte aus den Bereichen Hip Hop, Streetdance und Burlesque werden in Form von Choreographien einstudiert.

Wir tanzen direkt los - mach mit!

Für Mädchen und junge Frauen ab 16

*Carolin Meissner ist Tanztrainerin, Fitnesstrainerin und Zumba®-Instructorin.*

80 € (keine Ermäßigung) bei mind. 10 Teilnehmern

32 Unterrichtsstunden (16 x)

montags, 11.02.19-24.06.19, 20.15-21.45 Uhr

Gladbach, Haus Buchmühle

### Entdecken Sie Ihren Rhythmus!

Halten Sie sich in Form, indem Sie Ihren Rhythmus finden!

Zu Salsa, Merengue, Cumbia, Afro und anderen lateinamerikanischen Rhythmen arbeiten Sie mit kurzen Choreographien an Taille, Bauch-, Bein- und Armmuskulatur.

Bringen Sie bitte mit: lockere Bekleidung und feste Turnschuhe

**AA331201** - Gianna Fuhrich

85 € bei mind. 10 Teilnehmern

22 Unterrichtsstunden (17 x)

dienstags, 12.02.19-02.07.19, 19.15-20.15 Uhr

Gladbach, Haus Buchmühle

**AA331202** - Gianna Fuhrich

30 € bei mind. 8 Teilnehmern

8 Unterrichtsstunden (6 x)

dienstags, 16.07.19-20.08.19, 19.15-20.15 Uhr

Gladbach, Haus Buchmühle

### Tanzen Sie sich fit!

Lassen Sie sich von der Musik mitreißen und bewegen Sie sich zu einem Mix aus lateinamerikanischen Rhythmen, Hipp-Hopp, Swing, Rock 'n' Roll und Afro! Tanz und Fitness vereinen sich hier auf ideale Weise.

Sie erleben ein Tanz-Workout mit hohem Spaßfaktor, verbessern Ihre Ausdauer und Beweglichkeit sowie die Koordination. Sie stärken die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. Stress und überschüssige Pfunde tanzen Sie einfach weg!

Bringen Sie bitte mit: lockere Bekleidung und feste Turnschuhe

**AA331211** - Gianna Fuhrich

85 € bei mind. 10 Teilnehmern

22 Unterrichtsstunden (17 x)

dienstags, 12.02.19-02.07.19, 20.25-21.25 Uhr

Gladbach, Haus Buchmühle

**AA331212** - Gianna Fuhrich

30 € bei mind. 8 Teilnehmern

8 Unterrichtsstunden (6 x)

dienstags, 16.07.19-20.08.19, 20.25-21.25 Uhr

Gladbach, Haus Buchmühle

### Zumba®

Zumba® ist ein dynamisches und effektives Tanz-Work-Out, das einfach zu erlernen ist. Sie müssen nicht tanzen können, sondern nur Freude daran haben, sich zu vorwiegend lateinamerikanischer Musik zu bewegen. Unabhängig vom Fitnessniveau kann jeder sofort mitmachen. Im Vordergrund steht der Spaß. Während die Zeit wie im Flug vergeht, trainieren Sie Muskulatur und Ausdauer, fördern so die Fettverbrennung - und lernen nebenher auch noch Tanzschritte!

Bringen Sie bitte mit: bequeme Kleidung und feste Turnschuhe

**AA331302** - Stephanie Esser

85 € bei mind. 10 Teilnehmern

22 Unterrichtsstunden (17 x)

donnerstags, 14.02.19-11.07.19, 10.20-11.20 Uhr

Gladbach, Haus Buchmühle

**AA331303** - Manuela Morawetz

85 € bei mind. 10 Teilnehmern

22 Unterrichtsstunden (17 x)

donnerstags, 14.02.19-11.07.19, 16.05-17.05 Uhr

Gladbach, Haus Buchmühle

**AA331304** - Carolin Meissner

85 € bei mind. 10 Teilnehmern

22 Unterrichtsstunden (17 x)

donnerstags, 14.02.19-11.07.19, 17.15-18.15 Uhr

Gladbach, Haus Buchmühle

**AA331305** - Ulrike Mays

85 € bei mind. 10 Teilnehmern

22 Unterrichtsstunden (17 x)

donnerstags, 14.02.19-11.07.19, 17.00-18.00 Uhr

Kürten, Bürgerhaus, Karlheinz-Stockhausen-Platz 1

**AA331306** - Carolin Meissner

85 € bei mind. 10 Teilnehmern

22 Unterrichtsstunden (17 x)

samstags, 16.02.19-29.06.19, 12.00-13.00 Uhr

Gladbach, Haus Buchmühle

**AA331309** - Carolin Meissner  
30 € bei mind. 8 Teilnehmern  
8 Unterrichtsstunden (6 x)  
donnerstags, 18.07.19-22.08.19, 17.15-18.15 Uhr  
Gladbach, Haus Buchmühle

**AA331310** - Carolin Meissner  
30 € bei mind. 8 Teilnehmern  
8 Unterrichtsstunden (6 x)  
samstags, 20.07.19-24.08.19, 12.00-13.00 Uhr  
Gladbach, Haus Buchmühle

### **Vital & lebendig - Tanz und Bewegung für Frauen**

**AA331401**- Bärbel Zastrow  
Werden Sie mit einem sanften und ganzheitlichen Körpertraining wieder beweglich, aktiv und ausgeglichen! Leicht zu erlernende Choreografien zu aktueller Musik unterstützen und entwickeln Ihre Beweglichkeit und fördern Koordination und Vitalität. Entspannungsübungen bringen innere Ruhe. Dies ist ein Kurs für alle Frauen, die sich gerne bewegen und die Freude am Tanzen "wieder" entdecken möchten, besonders gut geeignet auch nach längerer Bewegungspause.

Bringen Sie bitte mit: Turnschuhe oder rutschfeste Socken

72 € bei mind. 10 Teilnehmern  
30 Unterrichtsstunden (15 x)  
dienstags, 12.02.19-18.06.19, 19.40-21.10 Uhr  
Kürten, Bürgerhaus, Karlheinz-Stockhausen-Platz 1



Information:  
Cornelia Fuhrich  
Telefon: 02202/142488  
E-Mail: fuhrich@vhs-gl.de



**Volkshochschule  
Bergisch Gladbach**

Buchmühlenstraße 12  
51465 Bergisch Gladbach  
www.vhs-gl.de



© Walter Hanel

**Tanzen Sie sich  
glücklich und fit!**



**Volkshochschule  
Bergisch Gladbach**