

# Neu: DANCESS®!

Du glaubst Du kannst gar nicht tanzen, würdest aber gerne?  
Oder Du willst endlich wieder mal was anderes als nur Latino-Moves?  
Dann ist Dancesse® genau das Richtige für Dich!

## Was ist Dancesse® ?

Dancesse® ist die Fusion aus Tanz und Cardio Workout.

Diese Kombination ist eine der vielseitigsten und effektivsten Trainingsmethoden die es gibt, wenn es darum geht nicht nur den Körper, sondern auch die Seele und das Hirn fit zu halten. Dancesse® ist das abwechslungsreichste Dance-Fitness-Programm, weil es vier sehr unterschiedliche Styles integriert! Jeder Style bringt Dir andere Trainingseffekte und Vorteile. So oder so bekommst Du die bessere Haltung und setzt damit Deine Figur ins richtige Licht. Du straffst zudem Deine Silhouette, verbesserst Deine Ausdauer und Beweglichkeit und stärkst Dein Selfempowerment von innen nach aussen.

Bei Dancesse® gibt es vier verschiedene Styles: AMAZON, JAZZ, SHOW und MTV.

Der neue Kurs beginnt mit SHOW: SHOW gibt Dir Bühne für Deine crazy Seite in Dir. Einfach mal den Alltag sprengen und aus Dir raus gehen mit Bewegungen, die von Burlesque, Musical und der Showbühne inspiriert sind. Show macht selbstbewusster während Du Dich rundum fit hältst.

Der Kurs eignet sich für Erwachsene und Jugendliche gleichermaßen.

Alles was Du brauchst, ist die richtige Einstellung.

Das Einzige, was Du wirklich falsch machen kannst, ist: zu früh aufzugeben!

Also worauf wartest Du noch - let's shake together!

## Wann und wo wird Dancesse® angeboten ?

- 6 Einheiten als Kurs am 02.05., 09.05., 16.05., 23.05., 06.06. und 13.06.2019
- alle Termine jeweils donnerstags von 18:30 bis 19:30 Uhr
- im Gymnastikraum der Stadtsporthalle, Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 10, Neu-Anspach
- für Nichtmitglieder der SGA beträgt der Kursbeitrag € 36
- für Mitglieder der SGA beträgt der Kursbeitrag € 18

## Wo kann ich mich für den Kurs Dancesse® anmelden ?

- eine verbindliche Anmeldung richtest Du bitte bis spätestens 30.04.2019 per Mail an: [MELLIKL@web.de](mailto:MELLIKL@web.de) und Fragen werden gerne unter Tel.Nr. 0173-6715287 beantwortet
- ein Anmeldeformular und weitere Informationen zu unseren vielfältigen Sportangeboten findest Du unter:

[www.turnen.sganspach.de](http://www.turnen.sganspach.de)

ERLEBE DANCEFITNESS  
DER NEUEN DIMENSION!

COME IN AND FEEL IT!

- EINFACH ABER RAFFINIERT
- EFFEKTIV
- UNSCHLAGBAR ABWECHSLUNGSREICH

[www.sganspach.de](http://www.sganspach.de)

[www.turnen.sganspach.de](http://www.turnen.sganspach.de)

[fb.com/SG1862Anspach](https://fb.com/SG1862Anspach)

Instagram: [sg\\_1862\\_anspach](https://www.instagram.com/sg_1862_anspach)

AMAZON • JAZZ • MTV • SHOW

POWER YOUR SOUL MASTER YOUR MIND TRAIN YOUR BODY

