

Neue Termine !

Danceess

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

Was ist Danceess® ?

Danceess® 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. Danceess® 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 Danceess gibt es vier verschiedene Styles: AMAZON, JAZZ, SHOW und MTV. Der neue Kurs beginnt mit JAZZ: JAZZ steht für die Balance und Ausgeglichenheit in Deinem Training. Die fließenden, langen Bewegungen verleihen Dir Eleganz und trainieren Deine Ausdauer und beeinflussen positiv Deine Haltung im Alltag. Du wirst Dich leichter und stärker zugleich fühlen. 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 Danceess® angeboten ?

- 6 Einheiten als Kurs am 17.10., 24.10., 31.10., 14.11., 21.11. und 28.11.2019
- alle Termine jeweils donnerstags von 18:45 bis 19:45 Uhr
- im Gymnastikraum der Walter-Ernst-Halle, Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 10, Neu-Anspach
- Nichtmitglieder der SGA zahlen einen Kursbeitrag von 36€, Mitglieder der SGA zahlen 18€
- bei Anmeldung zu Dafunc® UND Danceess® ist ein reduzierter Gesamt-Kursbeitrag fällig: Nichtmitglieder zahlen dann 50€, Mitglieder 25€

Wo kann ich mich für den Kurs Danceess® anmelden ?

- eine verbindliche Anmeldung richtest Du bitte bis spätestens 15.10.2019 direkt an die Kursleiterin Melanie Klieber per Mail an: 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



COME IN AND FEEL IT!

www.sganspach.de
www.turnen.sganspach.de
fb.com/SG1862Anspach

Instagram: [sg_1862_anspach](https://www.instagram.com/sg_1862_anspach)

**SG 1862
ANSPACH**

- Das ist mein Verein -
- Das ist mein Verein -

AMAZON • JAZZ • MTV • SHOW

POWER YOUR SOUL • MASTER YOUR MIND • TRAIN YOUR BODY