



# NEU! Tänzerische Gymnastik

**-für junggebliebene Senioren-  
Wir starten wieder neu ab 01.02.2019!  
donnerstags 9:30 bis 10:30 Uhr**

Ein ganzheitliches Bewegungs-, Haltungs- und Kräftigungstraining mit Musik für alle, die etwas für ihre Haltung tun und gleichzeitig Kondition und Beweglichkeit steigern möchten - mit Übungen aus verschiedenen Bewegungs- und Entspannungsprogrammen kombiniert mit Elementen aus dem Tanz.

Nach einer Aufwärmphase starten wir mit einer kleinen Tanzchoreographie und es schließt sich ein Mattentraining zur Kräftigung und Dehnung einzelner Muskelgruppen an.

Die Leitung der Gruppe hat Tanzpädagogin Doreen Fiedler.

Mitzubringen sind:  
bequeme Trainingskleidung, Gymnastikschuhe  
(oder Anti-Rutsch-Socken) und ein Handtuch

**-kostenloses 3 maliges Probetraining möglich-**

Anmeldung ab sofort über die Geschäftsstelle:

Tel. 0451 - 290 37 22 Mail: [geschaeftsstelle@tc-hanseatic.de](mailto:geschaeftsstelle@tc-hanseatic.de)

(Carola Kahrs) oder bei der Trainerin Doreen.

Homepage: [www.tc-hanseatic.de](http://www.tc-hanseatic.de)

**Lassen Sie Ihrer Tanzleidenschaft freien Lauf!**