

# Das clubaktiv Workshop-Programm Herbst/Winter 2019/2020

Gesundheit, Entspannung und mehr



## Präventives Genius Rückentraining am Gerät

**Präventionskurse nach § 20 SGB V**

**Kurs-/Workshop-Nr.: GK1-2**

Der von Krankenkassen bezuschusste 10-wöchige Genius Präventionskurs ist eine hervorragende Möglichkeit, um mit einem nachhaltigen Gesundheitstraining zu beginnen. Die aufeinander abgestimmte Verbindung aus Gerätetraining und funktionellen Übungen macht das Training spannend und wirksam. Sie werden beim Training am Gerät immer von einem Bewegungsexperten betreut und sind nie auf sich allein gestellt. Das Training mit höchstens 8 Teilnehmern dauert 60 Minuten (die erste Trainingseinheit ca. 90 Minuten) und wird von den Krankenkassen bis zu 80% teilfinanziert. Am Ende des Kurses erhalten Sie von uns eine Teilnahmebestätigung zur Einreichung bei Ihrer Krankenkasse. Während der Dauer des Kurses können Sie auch frei in unserem Gesundheitsstudio trainieren und unser gesamtes Kursangebot nutzen.

**Wir bieten zwei Kurse mit je 10 Terminen an**

**GK1: Beginn Dienstag, 14.01.2020 - 17.03.2020, 18.00 - 19.00 Uhr**

**GK2: Beginn Donnerstag, 16.01.2019 - 19.03.2019, 14.30 - 15.30 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Fitness-Studio**

**Kursleitung: Dr. Frank Neuland, Sportwissenschaftler**

**Kursgebühr: € 140,-**

**Bis zu 80% Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen**

## „Standfest und stabil“

**Sturzprophylaxe-Training**

**Kurs-/Workshop-Nr.: GK3**

Wir werden älter - das ist nicht zu ändern und letztlich gut so! Leider lassen mit der Zeit auch Kraft, Beweglichkeit, Aufmerksamkeit, Gleichgewichtsfähigkeit und Reaktionsgeschwindigkeit nach. Als Resultat dieser nachlassenden Fähigkeiten kommt es im Alter gehäuft zu Stürzen, nicht selten mit schwerwiegenden Folgen.

Das Gute ist: Die genannten körperlichen und geistigen Fähigkeiten lassen sich trainieren, und zwar in jedem Alter! Mit viel Freude und einem sehr vielseitigen Übungsprogramm lernen die KursteilnehmerInnen, wie sie ihr Sturzrisiko deutlich reduzieren können und ihr Leben lang „standfest und stabil“ bleiben.

**12 Termine, Beginn Donnerstag, 06.02.2020, 15:30 - 16:30 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Saal 2**

**Kursleitung: Jürgen Mems**

**Kursgebühr: € 89,-**

**Bis zu 80% Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen**



## **Progressive Muskelentspannung (nach Jacobson)**

### **Anspannung loslassen - Entspannung spüren**

Stress, psychische Belastungen und Sorgen führen zu einer erhöhten Anspannung. Mit der Progressive Muskelentspannung lernen Sie, solche Verspannungen zu erkennen und aufzulösen. Die PME ist eine der wirksamsten Entspannungsmethoden und hilfreich bei Schlafproblemen, Verspannungen, Rückenschmerzen, Spannungskopfschmerzen und vieles mehr. Erlernen Sie Schritt für Schritt diese wunderbar einfache und alltagstaugliche Entspannungsmethode.

### ***Progressive Muskelentspannung Schnupper-Workshop***

**Kurs-/Workshop-Nr.: GW1**

**Termin: Dienstag, 17.12.2019, 17.30-19.00 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2**

**Kursleitung: Annette Friedrich, Gesundheitsmanagerin,  
Entspannungstrainerin**

**Kursgebühr: € 20,-, für Vereinsmitglieder € 15,-**

### ***Progressive Muskelentspannung Kurs, gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen***

**Kurs-/Workshop-Nr.: GK4**

**8 Termine: Beginn Dienstag,**

**14.01.2020 bis 03.03.2020, 18.00-19.00 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2**

**Kursleitung: Annette Friedrich, Gesundheitsmanagerin,  
Entspannungstrainerin**

**Kursgebühr: € 130,-, für Vereinsmitglieder € 120,-**

**Bis zu 80% Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen**

## **Achtsamkeit - Was ist das eigentlich?**

**Kurs-/Workshop-Nr.: GW2**

Überall wird über sie geredet und geschrieben: die Achtsamkeit. Viele haben aber nur eine vage Vorstellung, um was es sich dabei handelt. In diesem Vortrag erfahren Sie, was Achtsamkeit ist, wie sie funktioniert und wie sie helfen kann, gelassener und stressfreier durch den Alltag zu gehen. Mit ein paar praktischen Übungen können Sie dies gleich ausprobieren.

**Termin: Samstag, 25.01.2020, 12.00-14.00 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2**

**Kursleitung: Annette Friedrich, Gesundheitsmanagerin, Entspannungstrainerin**

**Kursgebühr: € 26,-, für Vereinsmitglieder € 20,-**

## **Power Yoga für Einsteigerinnen und Einsteiger**

**Kurs-/Workshop-Nr.: GK5**

Beim Power Yoga werden Körperkraft, Beweglichkeit, Balance und Geist trainiert. Dabei werden die Bewegungsabläufe (Asanas) und die Atemtechnik dem Praktizierenden angepasst. In diesem Kurs werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Die Kombination dynamischer Bewegungsabläufe mit der richtigen Atemtechnik stärken dabei Körper und Geist. So wirkt Power Yoga auf Deinen Körper: Entspannung für das parasympathische Nervensystem, für Rücken und Muskulatur, Verbesserung der Gehirnleistungsfähigkeit, Verbesserung der Herz-Lungen-Funktion, Hormone im Gleichgewicht, verbesserte Konzentrationsfähigkeit, stärkeres Selbstvertrauen, mehr Geduld und Gelassenheit im Alltag.

**6 Termine, Beginn Samstag, 26.10. 2019 bis 21.12. 2019, 12.30 - 14.00 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2**

**Kursleitung: Sabine Dreher**

**Kursgebühr: € 75.-, für Vereinsmitglieder € 65.-**

## **Vinyasa Yoga Workshop Level 1 für Anfänger und Wiedereinsteiger**

**Kurs-/Workshop-Nr.: GK6**

Du möchtest Deine Yoga-Praxis vertiefen, möchtest Dich gesünder fühlen und mit mehr Freude durchs Leben gehen? Ich werde alle Yoga-Grundlagen erklären und mit Dir die Yoga-Basishaltungen trainieren. Auch als fortgeschrittener Yoga-Schüler bist Du herzlich willkommen, um Deine Basis aufzufrischen. Durch Yoga-Übungen (Asanas) erhältst Du innerhalb kürzester Zeit neue Energie und Beweglichkeit. Verschiedene Yoga-Atemübungen (Pranayama) versorgen Dich mit neuer Lebensenergie und regen Deinen

Blutkreislauf und Stoffwechsel an. Durch die Tiefenentspannung löst Du innere Anspannungen und findest wieder zu Dir selbst. Besonderen Wert lege ich auf die richtige Ausrichtung und Haltung der Asanas. Es wird eine wohltuende Mischung aus Dehnung, Asanas und Entspannung geben, so dass Du hier ein tiefes Verständnis für Yoga lernst.

**10 Termine, Beginn Samstag, 30.11.2019 bis 01.02. 2020,  
12.30 - 14.00 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1**

**Kursleitung: Susanne Flentje**

**Kursgebühr: € 125.-, für Vereinsmitglieder € 110.-**

## **DETOX Yoga**

**Kurs-/Workshop-Nr.: GW3**

Dieser Workshop ist bereits ein SCALA Workshop Klassiker und ist für AnfängerInnen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. An diesem Intensiv-Wochenende stehen Entgiftung und Entschlackung an erster Stelle. Besondere Yoga Asanas verhelfen Geist, Körper und Seele loszulassen, zu detoxen und kurbeln die Selbstheilungskräfte an. Neben dynamischen Körperübungen wird täglich ein Leberwickel gemacht und eine lange tiefe Meditation bildet den Abschluss, um Altes loszulassen und Neues zu beginnen. Dieser Workshop bietet sich wunderbar an, um alte Gewohnheiten aufzugeben, eingefahrene Muster zu durchbrechen und mit viel Schwung und Energie in den Frühling zu starten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, ggf. Decke, Wasserflasche, Schreibzeug.

**Termin: Samstag/Sonntag, 08.02. und 09.02.2020,  
jeweils 10.00-15.00 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2**

**Kursleitung: Katja Gerbig**

**Kursgebühr: € 99.-, für Vereinsmitglieder € 79,-**

## **„Stehen wie ein Baum“**

**Kurs-/Workshop-Nr.: GW4**

Diese Übung vermittelt Ausgeglichenheit, innere Ruhe und Stärke. Im Nicht-Tun entdecken wir einen Zugang zu der Kraft, die uns von innen her trägt und aufrichtet.

**Termin: Samstag, 26.10.2019, 10.00-11.30 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1**

**Kursleitung: Dr. Christoph Blumberg**

**Kursgebühr: € 15,- , für Vereinsmitglieder € 10,-**

## Treppensteigen, mühelos

**Kurs-/Workshop-Nr.: GW5**

Treppen zeigen uns, ob unser Bewegen von Leichtigkeit und Mühelosigkeit getragen wird. Wir lernen und üben hier, wie wir uns zweckmäßig einer Treppe nähern. So können wir erleben, welche ungekannte Leichtigkeit auf dem Weg empor und hinab möglich ist.

**Termin: Samstag, 09.11.2019, 10.00-12.00 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1**

**Kursleitung: Dr. Christoph Blumberg**

**Kursgebühr: € 20,-, für Vereinsmitglieder €15,-**

## Qi Gong - Die Energie wecken

**Kurs-/Workshop-Nr.: GW6**

Einfache Übungen zeigen, wie wohltuend das Zusammenwirken von Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeit ist. Sie bringen unsere Energie wieder ins Fließen und stärken so Vitalität, Gelassenheit und Lebensfreude.

**Termin: Samstag, 23.11.2019, 10.00-12.00 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1**

**Kursleitung: Dr. Christoph Blumberg**

**Kursgebühr: € 20,- für Vereinsmitglieder € 15,-**

## Tai Chi für jeden

**Kurs-/Workshop-Nr.: GW7**

Anhand ausgewählter Figuren aus dem traditionellen Tai Chi erleben wir, was Zentriertheit und Leichtigkeit fürs Bewegen bedeuten. Üben machen wir uns auf den Weg zur Entwicklung von Ausgeglichenheit und innerer Stärke.

**Termin: Samstag, 11.01.2020, 10.00-13.00 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1**

**Kursleitung: Dr. Christoph Blumberg**

**Kursgebühr: € 25,- , für Vereinsmitglieder € 20,-**

## „Antenniges“ Bewegen

**Kurs-/Workshop-Nr.: GW8**

Wir verfügen über zwei unterschiedliche Betriebssysteme fürs Bewegen: Eins basiert auf Planung und zielgerichteten Bewegungsentwürfen. Das benutzen Erwachsene. Kinder dagegen sind in ihrer Bewegung noch nicht festgelegt und erlauben der Umgebung, ihr Bewegen mitzugestalten. Wer sich kraftsparend, schmerzfrei und effektiv bewegen will, sollte dieses erste Betriebssystem erneut aktivieren und unsere angeborene Fähigkeit zu „antennigem“ Bewegen nutzen.

**Termin: Samstag, 25.01.2020, 10.00-13.00 Uhr**  
**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1**  
**Kursleitung: Dr. Christoph Blumberg**  
**Kursgebühr: € 25,- , für Vereinsmitglieder € 20,-**

## **Gong Meditation**

**Kurs-/Workshop-Nr.: GW9/GW10**

Der Gong ist Schwingung, genau wie Du. Und wie alle Formen von Klängen können die Wellen des Gongs Deinen Körper, Geist und Dein Bewusstsein tief durchdringen. Der Gong wirkt dabei reinigend, nährend und sorgt für ein neues Gleichgewicht. Mit einer Übungsreihe und Atemübungen aus dem Kundalini Yoga (auch für Anfänger geeignet) wirst Du energetisch auf die Klangerfahrung vorbereitet. Während der Gongmeditation liegst Du bequem in der Rückenlage auf Deiner Matte, mit einer Decke zugedeckt, lässt einfach los und genießt das Klangbad, das sich bis zu einer lauten Spitze im Ober-tonbereich, zum „White Sound“ auf und wieder abbaut.

**Wir bieten zwei Workshops an. Termine:**

**GW9: Samstag, 18.01.2020, 15.00-17.30 Uhr**

**GW10: Samstag, 22.02.2020, 15.00-17.30 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2**

**Kursleitung: Nathalie Behrens**

**Kursgebühr: € 25,- , für Vereinsmitglieder € 20,-**

## **NIA**

**Kurs-/Workshop-Nr.: GK7**

Nia verbindet neun unterschiedliche Bewegungsformen zu einem ganzheitlichen Fitnesskonzept, das Körper, Geist, Seele und Gefühle berührt und in Einklang bringt.



## Anmeldung

Wir bitten um rechtzeitige verbindliche Anmeldung  
unter Telefon 040 / 300 62 99-202.

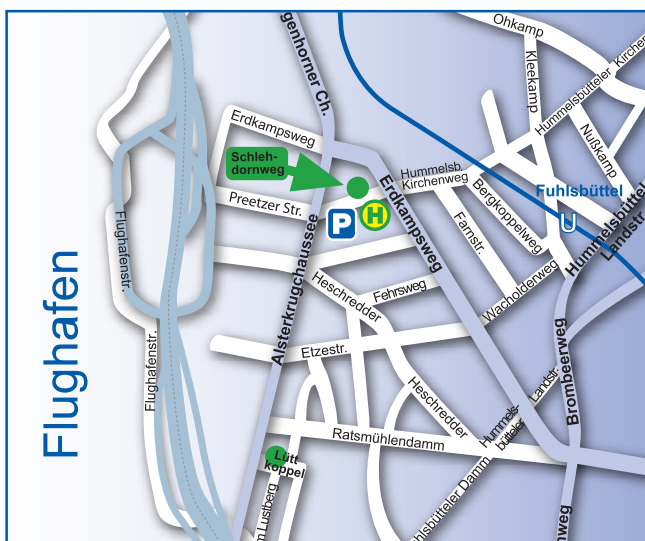
Überweisen Sie bitte die Kursgebühr unter Angabe der  
Kursnummer auf folgendes Konto:

SC Alstertal-Langenhorn  
Hamburger Sparkasse  
IBAN: DE55 2005 0550 1215 1227 95  
BIC: HASPDEHHXXX



**Sportclub  
Alstertal-  
Langenhorn e.V.**

SC Alstertal-Langenhorn e.V.  
Lüttkoppel 1  
22335 Hamburg  
Tel.: 040 / 300 62 99-0  
Fax: 040 / 300 62 99-199  
[www.clubaktiv-online.de](http://www.clubaktiv-online.de)  
[www.scala-sportclub.de](http://www.scala-sportclub.de)  
[info@scala-sportclub.de](mailto:info@scala-sportclub.de)





Zu vielseitigen Rhythmen und mitreißender Musik können Sie die einfachen Schritte und Bewegungsabläufe nutzen, Ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit mit viel Spaß zu verbessern.

**17 Termine, Beginn Dienstag, 22.10.2019 bis 25.02.2020, 10.30 - 11.45 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1**

**Kursleitung: Amely Capell**

**Kursgebühr: € 150.-, für Vereinsmitglieder € 125.-**

## **Zen-Meditation**

**Kurs-/Workshop-Nr.: GW11/GW12**

Stille Meditation im Zen-Stil, so unspektakulär wie sie erscheinen mag, bewährt sich im Alltag, um ein Gegengewicht zu Stress und Verdruss zu bilden. Zen-Meditation ist aus Indien über China nach Japan gekommen und hat dort ihre derzeitige Form erhalten. Die Wirkung der Zen-Meditation ist inzwischen auch wissenschaftlich erwiesen und wirkt sich entspannend, angstlösend und sogar schmerzlindernd aus. Im Kurs wird die Übung konkret angeleitet, so dass sie zuhause selbstständig praktiziert werden kann. Bei Interesse besteht später auch die Möglichkeit sich regelmäßig im SCALA zur Meditation zu treffen. Die Teilnahme am Einführungsworkshop dient auch als Vorbereitung für einen nachfolgenden Meditationstag mit dem Zenmeister Christoph Rei Ho Hatlapa Roshi.

**Wir bieten zwei Workshops an**

**GW11: Samstag, 02.11.2019, 14.30-16.00 Uhr**

**GW12: Samstag, 09.11.2019, 14.30-16.00 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2**

**Kursleitung: Dr. Christiane Heinemann-Lindt,**

**Dr. Raymund Pothmann**

**Kursgebühr: € 30,- , für Vereinsmitglieder € 25,-**

## **Zentag am 24.11.2019**

**Mit Zen-Meister Christoph Rei Ho Hatlapa**

**Kurs-/Workshop-Nr.: GW13**

Der Zenkreis im Alstertal lädt zusammen mit SCALA ganz herzlich ein zu einem Tagessesshin mit dem Zen-Meister Christoph Rei Ho Hatlapa Roshi. Ablauf: Neben Sitz- und Gehmeditation und gemeinsamen Rezitationen, gibt es die Möglichkeit des Einzelgesprächs mit dem Lehrer (Dokusan). Um 16.30 findet noch der öffentliche Vortrag (Teisho) statt. In der Mittagspause gibt es einen kleinen vegetarischen Imbiss. Matten und Meditationskissen sind vorhanden. Es können auch eigene Sitzkissen mitgebracht werden. Voraussetzung für den Zen-Tag: bisherige Zen-Praxis bzw. Teilnahme an der Zen-Einführung am 02. oder 09.11.2019 im SCALA.

**Termin: Sonntag, 24.11.2019, 10.00-16.00 Uhr, 16.30-17.30**

**öffentlicher Vortrag (Teisho)**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10**

**Kursgebühr: € 45,- inkl. Beköstigung.**

**Die Teilnahme am Vortrag ist kostenfrei.**

## **Gehirntraining und Bewegung**

**Kurs-/Workshop-Nr.: GW14**

Bewegen und Denken sind so untrennbar miteinander verbunden, dass auch im Sport dieses Thema immer mehr an Bedeutung gewinnt. Im Workshop werden zahlreiche Übungsbeispiele angeboten (viel Praxis mit einer kleinen Prise Theorie), die unterschiedliche Hirnareale ansprechen und durch die Kombination mit Bewegung sehr herausfordernd sind und zugleich viel Spaß machen! Der Workshop ist für alle Altersklassen geeignet.

**Termin: Samstag, 21.03.2020, 15.00-17.00 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Saal 2**

**Kursleitung: Jürgen Mems**

**Kursgebühr: € 25,- , für Vereinsmitglieder € 20,-**

## **Japanisch kochen mit Carlo und Harumi**

**Kurs-/Workshop-Nr.: GW15**

Mal was ganz Besonderes: Japanisch kochen lernen. Die liebe Harumi bringt uns die Zubereitung verschiedener Sushi-Varianten bei: - Nigiri, - Timaki, - Normaki, die wir mit Stäbchen essen (lernen) und dazu Sake trinken.

**Termin: Samstag, 19.10.2019, 16.30 bis 19.30 Uhr**

**Ort: Schlehdornweg 10, Kursraum 2,**

**Kursleitung: Carlo Cametti, Harumi**

**Kosten: € 20,- plus Lebensmittelzulage inkl. Mineralwasser, andere Getränke können mitgebracht werden. Max. 8 Personen**

## **Italienisch Kochen mit Carlo**

**Kurs-/Workshop-Nr.: GW16/GW17**

Wir bereiten gemeinsam ein Vier-Gänge-Menü zu. Es wird zwei Termine mit zwei verschiedenen Schwerpunkten geben. Carlo Cametti führte 36 Jahre das Spitzen-Restaurant „Roma“ im Hofweg.

**Termine**

**GW16: Samstag, 23.11.2019, 16.30 bis 19.30 Uhr,**

**Schwerpunkt: Fleisch**

**GW17: Samstag, 15.02.2020, 16.30 bis 19.30 Uhr,**

**Schwerpunkt: Vegetarisch**

**Ort: Schlehdornweg 10, Kursraum 2, Kursleitung: Carlo Cametti**

**Kosten: € 20,- plus Lebensmittelzulage inkl. Mineralwasser, andere Getränke können mitgebracht werden. Max. 8 Personen**



## Fitness, Training, Workouts

### TRX-Training für Einsteiger

**Kurs-/Workshop-Nr.: FW1/FW2**

Das funktionelle Training ganzer Muskelketten mit Schwerpunkt der haltungsstabilisierenden Rumpfmuskulatur ist Gegenstand des TRX-Trainings. Alle Leistungssportler haben diese Art des Krafttrainings für sich entdeckt. Alle Übungen sind aber so abwandelbar, dass auch weniger Trainierte und Ältere einen großen Nutzen aus dem TRX-Training ziehen! Der Workshop bietet in Theorie und Praxis einen gründlichen Einblick in die Materie.

**Wir bieten zwei Kurse an. Termine**

**FW1: Samstag, 26.10.2019, 14.30 - 16.00 Uhr**

**FW2: Samstag, 01.02.2020, 14.30 - 16.00 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2**

**Kursleitung: Jürgen Mems**

**Kursgebühr: € 10.-, für clubaktiv-Mitglieder frei**

### TRX Power Workout

**Kurs-/Workshop-Nr.: FW3**

Dieser Workshop verbindet ein anspruchsvolles TRX Training mit freien Stabilisierungs- und Koordinationsübungen zu einem Ganzkörper-Workout für sportlich ambitionierte Teilnehmer. TRX Vorkenntnisse sind empfehlenswert aber nicht erforderlich.

**Termin: Samstag, 07.03.2020, 14.30-16.00 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2**

**Kursleitung: Dr. Frank Neuland**

**Kursgebühr: € 10.-, für clubaktiv-Mitglieder frei**

### Selbstverteidigung für EinsteigerInnen

**Kurs-/Workshop-Nr.: FW4/FW5**

Erlernen Sie professionell in Theorie und Praxis wirksame mentale

Strategien der Selbstbehauptung sowie Selbstverteidigungsmöglichkeiten (z.B. Befreiungstechniken, Schlag-, Stoß- und Trittkombinationen) zur Abwehr und Schutz für sich und andere! Ferner befassen wir uns mit den Besonderheiten des leicht einsetzbaren „Kubotan“ (Schock- oder Vitalpunktstick) sowie der Übertragung dieser Techniken auf Alltagsgegenstände wie z.B. den Kugelschreiber und werden erste, einfache Verteidigungstechniken damit üben. Kraft-, Ausdauer-, Koordinations- und Stretchingelemente runden das Seminar ab. Mindestalter: 16 Jahre.

**Wir bieten zwei Kurse an. Termine**

**FW4: Samstag, 02.11.2019, 13:00 - 16:00 Uhr**

**Kursleitung: Can Güven**

**Kursgebühr: € 35.-, für Vereinsmitglieder € 25.-**

**FW5: Sonntag, 26.01.2020, 13:00 - 16:00 Uhr,**

**Kursleitung: Can Güven, Dennis Fanslau**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg, Saal 1**

**Kursgebühr: € 39.-, für Vereinsmitglieder € 29.-**

## Tanzen

### Workshop Discofox

**Kurs-/Workshop-Nr.: TW1/TW2**

Discofox ist in ganz Deutschland seit Jahren auf Platz eins der Beliebtheitsskala und von keiner Party mehr wegzudenken. Aufgrund der großen Nachfrage bieten wir daher wieder einen Discofox Workshop für alle an, die bisher noch keine Gelegenheit hatten, diesen Tanz zu erlernen oder um die vorhandenen Kenntnisse aufzufrischen.

**Wir bieten zwei Workshops an. Termine**

**TW1: Sonntag, 17.11.2019, 15.00 - 17.00 Uhr**

**TW2: Sonntag, 16.02.2020, 15.00 - 17.00 Uhr**

**Ort: Bewegungsraum des Sportkindergartens Lüttkoppel 1**

**Kursleitung: Andrea Knief**

**Kursgebühr: € 10.-**

### Tanzkurs für Anfänger

**Kurs-/Workshop-Nr.: TK1**

Tanzen hält fit, ist gesellig und hebt die Stimmung

**10 Termine ab Dienstag, 28.01.2020, 21.00 - 22.00 Uhr**

**Ort: Bewegungsraum des Sportkindergartens Lüttkoppel 1**

**Kursleitung: Andrea Knief**

**Kursgebühr: € 80.-, für Vereinsmitglieder € 60.-**