

SCHNUPPER-TERMINE

ZUMBA FITNESS mit Frieda

Zumba ist ein neues Fitness-Training aus den USA, das aus einfachen Tanzschritten zu verschiedenen Latino-Rhythmen besteht und ziemlich viel Spaß macht.

Termin & Ort:

Fr 18. Nov. 2011, 20:15 -21:30 Uhr
Bremen, Grundstr. 3, 1. OG

Weitere Info:

Tel. 04 21 - 1 66 53 42

SAMBATANZ für alle

Dieser Schnuppertermin richtet sich an alle, die mit Spaß und Leichtigkeit Sambaschritte tanzen möchten. Im Anschluss zeigt die Sambatanzgruppe **minha-dança** ihre aktuell einstudierten Choreographien.

Termin & Ort:

Fr 6. Mai 2011, 20:15 -21:30 Uhr
Bremen, Grundstr. 3, 1. OG

Weitere Info:

Tel. 04 21 - 1 66 53 42

ZU MEINER PERSON:



„Eine besondere Lebensfreude und Leichtigkeit in den Bewegungen mit mir selbst und anderen sind meine Motive für das Sambatanzen.“

Diese Freude an Bewegung und Rhythmus sowie das gemeinsame Tanzen stehen im Mittelpunkt meines Unterrichts.

Ich bin 1962 geboren, Mutter zweier Kinder, Ergotherapeutin, Bewegungspädagogin und Rückenschullehrerin (BdR), Pilates-Trainerin (ausgebildet in Essence®-Pilates)

Seit 1992 habe ich Sambatanzen in verschiedenen Gruppen gelernt.

Seit 2010 unterrichte ich Pilates.“

Beate v. Schwarzkopf

WEITERE ANGEBOTE auf Anfrage

SAMBA TANZ

+ Pilates

in Bremen für 2011



minha dança SAMBATANZ PROJEKT

Die Tanzgruppe **minha dança** richtet sich an tanz- oder bewegungserfahrene Menschen, die dazu bereit sind, beim Bremer Karneval an einer Tanzvorführung teilzunehmen. Es werden mehre Choreografien eingeübt und die Kostüme werden gemeinsam gestaltet. Das Sambatanzprojekt findet von September bis Februar bis zum Bremer Karneval statt.



Auftritt beim Bremer,Carneval Animal'

Termine:
Freitags 20:15 bis 21:30 Uhr
(ab dem 23.09.2011)
+ 1 Intensiv-Samstag (4 – 6 Std.)

Ort:
Bremen, Grundstraße 3, 1. OG

Anmeldung:
Tel. 04 21 - 1 66 53 42

Weitere Info:
www.minha-danca.de

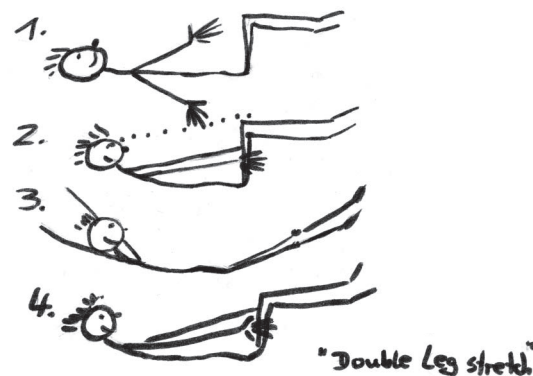
Pilates METHODE

Pilates ist ein ganzheitliches konzentriertes Training, um einzelne Muskeln, besonders die tiefliegenden Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln gezielt zu kräftigen und zu dehnen.

Das Training verläuft ruhig und konzentriert und stärkt körperlich und mental unser „Zentrum“.

Weitere Ziele sind:
Verbesserung der Körperhaltung, Mobilisierung von Rücken, Schulter und Hüfte, Entspannung und Abbau von Stress, sowie Freude an der Bewegung.

Für Menschen mit Rückenschmerzen ist Pilates eine sehr gute Methode, den Körper zu kräftigen, ohne ihn dabei übermäßig zu belasten.



Pilates KURSE



In den Kursen führen wir verschiedene Pilates-Übungen aus, um aktiv

unsere tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskeln zu aktivieren und zu stärken.

Zum Abschluss der Stunde tanzen wir verschiedene einfache Sambaschritte, um unseren Körper zu lockern, den Kreislauf anzuregen und uns an den Bewegungen gemeinsam zu erfreuen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Kurse werden von den Krankenkassen als Präventionsmaßnahme anerkannt.

Termine:
Kurs J: 07.01.11 – 18.03.11 (außer 25.2.)
Kurs M: 25.03.11 – 24.06.11 (außer 22.4 | 29.4. | 3.6 | 10.6.)
Kurs S: 16.09.11 – 09.12.11 (außer 21.10 | 28.10. | 11.11.)
jeweils freitags von 17:45 bis 18:45 Uhr

Ort:
Bremen, Grundstraße 3, 1. OG

Anmeldung:
Tel. 04 21 - 1 66 53 42