



LINEDANCE

Linedance ist eine ganz spezielle Art das Tanzen in der Gruppe zu genießen. In den USA wird diese Tanzart in jeder Altersgruppe seit vielen Jahren praktiziert und immer wieder erweitert.

Ob aktuelle Hits oder Klassiker Linedance macht Spaß und fordert den Geist und den Körper, denn auch wenn eine gemeinsame Choreographie das Ziel ist, so sind individuelle Moves und der persönliche Style wichtige Inhalte des Linedance.

Level 1 Einstieg ohne Vorkenntnisse

Wochentag	Uhrzeit	Start 2024		Ort
Montag	18:45 Uhr	26.08.	18.11.	BIELEFELD
Mittwoch	21:00 Uhr	28.08.	20.11.	BIELEFELD

Level 2 Einstieg nach Level 1

Montag	18:45 Uhr	30.09.	13.01.25	BIELEFELD
Mittwoch	21:00 Uhr	02.10.	08.01.25	BIELEFELD

Special-Kurse Level 1 & 2 haben 5x Unterricht á 45 Minuten
€ 65,00 pro Person für Nicht-Mitglieder.



SenYOGA

Bewegt durchs Leben

Yoga kennt kein Alter!

Yoga ist nur etwas für jüngere Menschen? Irrtum! Ein neues Angebot weckt auch bei Älteren die Lust auf Yoga. SenYoga richtet sich speziell an Menschen im Alter ab 55 Jahren, die etwas für ihre Gesundheit und Fitness tun möchten.

Der SenYoga-Kurs bietet ein maßgeschneidertes Körpertraining, das Beweglichkeit fördert und zugleich entspannt. Bewährte Atem- und Meditationstechniken und Hilfsmittel wie Stühle und Matten sorgen für mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude.

Gönnen Sie sich Ihre kostenlose Probestunde.

Wochentag	Uhrzeit	Starttermine	Ort
Montag	10:00 Uhr	jederzeit	GÜTERSLOH
Dienstag	10:00 Uhr	jederzeit	BIELEFELD

Eine Einheit dauert ca. 60 Minuten. Kommen Sie gerne etwas eher und gehen entspannt in Ihre Wohlfühlstunde. Sie können ein Tagesticket für € 15,- buchen oder eine Mitgliedschaft.

Rufen Sie uns unter 05241-1815 an, wir beraten Sie gerne!

