

Tanz!

Tanz Workout

Für Körper, Seele und einen freien Kopf!

ab Montag
9. März 2026
jeweils 19.00 bis 20.30 Uhr

**Rauris
Mesnerhaus**

Teilnahmebeitrag pro Abend: € 10,-
Anmeldung: Eva Cardoso, Tel: 0650-4409273,
E-Mail: evakcardoso@gmail.com
Anmeldeschluss: jeweils 1 Tag vor jedem Termin

Eva Cardoso

diplomierte Erwachsenenbildnerin im
Fachbereich Musisch-Kulturelle Bildung

Uns frei zu bewegen, wenn wir darauf Lust haben, wurde uns früh abtrainiert. Doch dieses freie Bewegen tut uns so gut – es löst Blockaden und wirkt wie Balsam für die Seele. Nach dem Motto „Shake it out“ tanzen wir einmal im Monat zu Soul, Rock, Pop, Folk, Alternative, uvm. Wir starten mit einer Aufwärmphase, kommen richtig ins Schwitzen und lassen den Abend entspannt ausklingen.

Getanzt wird ohne Schuhe und in bewegungsfreundlicher Kleidung. Durstlöscher und Yogamatte/Decke fürs Ausklingen mitbringen.

5 Einzeltermine (Montage): **9. März, 13. April, 18. Mai, 15. Juni und 29. Juni** • jeweils 19.00 bis 20.30 Uhr

