

# Kursbeschreibung

## **Jazztanz**

Tanzen wie in den Videoclips. Mit viel Rhythmusgefühl lernen wir tolle Choreographien zu trendiger Hip Hop-Musik und trainieren so die Koordination des Körpers. Tauche ein und erlebe die Welt des Tanzens...!

## **Kreativer Kindertanz für 4-6-jährige**

Auf spielerische Weise werden die Kinder in die Welt der Bewegung und Musik eingeführt. Hier werden die ersten Grundlagen des Tanzens erlernt und die verschiedenen Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers kennen gelernt. Das Rhythmusgefühl wird gefordert und weiterentwickelt. Spass am Tanzen mit andern Kindern steht im Vordergrund.

## **Rückengymnastik – Spine Care**

- ist der Weg, um mit einer bewussten Haltung durchs Leben zu gehen. Dies erfordert einen starken Rücken, und einen starken Rücken bekommt man durch Verbesserung der Koordination, das Kräftigen, Dehnen, Lösen, Lockern und Entspannen der Muskulatur rund um die Wirbelsäule.

## **Bodyforming**

In diesem Training stehen Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit im Mittelpunkt. Du wirst dich zusammen mit der Gruppe zu verschiedenen Rhythmen bewegen und ein paar Schweissperlen verlieren, ohne es zu merken.

## **Gym-Fit für Männer**

Ein idealer Ausgleich zum Berufsalltag! Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination sind die Schlagwörter in dieser Lektion. Wir vergessen alle Sorgen und erleben die Welt der Bewegung und Entspannung!

*steps* wetzikon  
**Bewegungszentrum**

### **Kurslokal:**

Gymnastikraum Turnhalle Walenbach, Wetzikon

Leitung und Infos: Barbi Hess Montanari, Im Zil 51, 8620 Wetzikon  
Telefon. 044 / 932 51 22, E-Mail: [info@stepswetzikon.ch](mailto:info@stepswetzikon.ch) - [www.stepswetzikon.ch](http://www.stepswetzikon.ch)