

Afro Dance für Lehrer/innen: Semesterkurs

Afro Dance

Stress reduzieren, freudvoll bewegen

Energievoll und mit Freude tanzen. Dabei loslassen und pure Lebensfreude genießen. Ohne Vorkenntnisse einsteigen. Bei einer regelmäßigen Teilnahme über ein Semester

- verbessern Sie Ihre Koordination und Kondition
- werden Sie beweglicher und dehnen viele Muskeln
- reduzieren Sie Ihr Gewicht spielerisch
- erreichen Sie eine bessere Haltung bzw. wirken Rückenschmerzen entgegen
- stärken Sie Ihre Tiefenmuskulatur

Die mitreißenden Rhythmen bringen Freude an der Bewegung, Gesundheit, Flexibilität und Vitalität.

Tanzen mit Jules Mekontchou

Als ausgebildete Tanzlehrer aus Kamerun unterrichtet er einen Mix aus unterschiedlichen afrikanischen Tanzstilen. Diese stammen aus West-/Süd- und Ostafrika bzw. seiner Heimat Kamerun.

Nach einem Warm-up übt er mit Ihnen einzelne Bewegungen ein, die spielerisch in einer Choreografie münden. Zum Abschluss bietet er Dehnübungen und einen stimmungsvollen Ausklang an.

Dauer	90 Minuten = 1 Einheit, 10 Termine im Semester
Gruppengröße	Ab 6 TeilnehmerInnen pro Einheit
Preis pro Kurstermin (Youtube-Musik)	EUR 15,-- pro Lehrer/in & Einheit Mind. EUR 90,--/Einheit
Voraussetzung	Bewegungsraum oder Turnsaal

Auf Wunsch werden auch **einzelne Einheiten** angeboten!

