



gZ
in der
au



Dance your Center

Jede Bewegung startet in der Mitte, ob langsame Qi Gong oder Tai Chi-Bewegungen, dynamische Tanzbewegungen und Drehungen um die eigene Achse, kraftvolle tiefe Stände oder Yogabewegungen mit pendelnden links-rechts Bewegungen und statische Balance halten.

Traditionen werden verbunden und zur Einheit geführt.

Auch wenn wir viele langsame Bewegungen machen, braucht es für diese Stunde eine mittlere Grundkonstitution. Es ist keine Fitnessstunde, verleiht aber von innen her eine ungewohnte Kraft und Stabilität.

Datum/Zeit	Mittwoch, 21. August bis 2. Oktober, 10.30 bis 11.30 Uhr (7x)
Kursort	GZ In der Au
Kursleitung	Stephanie Bär, Sportlehrerin ETH mit Turniertanzerfahrung
Kurskosten	CHF 175.00
Anmeldung	GZ In der Au

In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70,
gemzen@volketswil.ch, www.volketswil.ch/kursprogramm

VOLKETSWIL

DAS SIND WIR