



Freies Tanzen am Mittwochmorgen

Freies Tanzen für Menschen mit geistiger und seelischer Behinderung

Jeden Mittwochmorgen von 10:00 – 12:00 Uhr

In angenehmer Atmosphäre im großen Tanzsaal der Tanzschule Teubner-Schneider, trinken wir Tee, klönen und naschen Obst zu entspannenden Klängen.

Dann beginnen wir mit leichten Lockerungs-, Aufwärm-, Dehn- und Streckübungen. Jeder nach seinen eigenen Grenzen und Möglichkeiten und nach seinen Wünschen. Es wird getanzt, geturnt, gelaufen.... Hier kann sich jeder Teilnehmer einbringen. Bei Allem steht der Spaß im Vordergrund.

Ein Erfolgserlebnis und ein gutes Körpergefühl lässt nicht lange auf sich warten. Bei einer letzten Tasse Tee lassen wir den Morgen ausklingen und sagen „Tschüß!“ aber nur bis zum nächsten Mittwoch.

Teilnehmen kann JEDE/R es gibt keine Einschränkungen.

Kursleitung:

Heike Grimm

Anmeldungen bitte unter: 0521 3298368