



mit Miri TANZ, SPASS,
ENERGIE

BOKWA kombiniert Boxelemente mit exotischem Tanz und schult Koordination, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Getanzt wird auf aktueller, mitreißender Chartmusik nach Zahlen und Buchstaben, die vom Trainer vorgegeben werden, ohne Choreographie. Eine hohe Trainingsintensität wird durch kontinuierliche Sprünge und Wechselschritte erreicht, die jeder Teilnehmer seinem Trainingsstand entsprechend selbst anpassen kann.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Tanzt mit mir und fühlt euch wohl!

Wann: ab Montag, 12.09.2016 von 20:15-21:15 Uhr Raum 1 (je 10 Wochen)
Mittwoch, 14.09.2016 von 18:15-19:15 Uhr Raum 3 (je 10 Wochen)
Wo: SV Concordia Ossenberg, Kapellenfeldstraße 7, 47495 Rheinberg
Kosten: Mitglieder 36 € / Nichtmitglieder 60 € (je 10 Wochen)

Miriam Fechner - 0177/6427585