

PILATES-TANZ

**Seniorenclub Herthastraße
Herthastrasse 25a
14193 Berlin**

Beschreibung:

Der erste Teil der Aufwärmphase beinhaltet Bodenübungen nach der Pilates-Methode zur Aktivierung und Kräftigung des Zentrums - Bauch und unterer Rücken - das sogenannte Powerhouse. Es folgen zeitgenössische Tanzübungen im Stehen und schließlich diagonale Tanzsequenzen im Raum, die uns die Kreativität und Freude an der Bewegung zusammen mit der Musik auskosten lassen.

Vorkenntnisse und Erfahrungen erforderlich?

Eine gewisse Vertrautheit mit Körperarbeit ist willkommen, aber noch mehr die Lust, sich einzulassen, zu experimentieren und zu tanzen!

Bitte zwei Paar rutschfeste Socken oder Schläppchen oder leichte Turnschuhe tragen.

Leitung: Cristiana Battistella

Choreographin, ausgebildete Tanz-, Yoga- und Pilateslehrerin

www.cristianabattistella.de

Termine 2025 jeweils 17:15 - 18:15 Uhr

Freitag, 17.01.

Freitag, 28.02.

Freitag, 21.03.

Freitag, 04.04.

Kosten

ab 7 Teilnehmern 10,- €

mit 6 Teilnehmern 12,- €

mit 5 Teilnehmern 14,- €

Zahlbar Bar oder per Überweisung

Info und Anmeldung:

tty.cb.info@gmail.com

Mobil: 0152 / 21 93 11 57