



**DANCE-  
WORKOUT**

**Tanzen mit Astrid**

**SCHRITT  
ART  
BEWEGT**

# DANCE-WORKOUT - Tanzen mit Astrid

Du willst dich einmal in der Woche fluffig - locker bewegen, deine Koordination und Vitalität trainieren und in fröhlicher Atmosphäre schwungvoll tanzen?! Dann komm zum DANCE-WORKOUT:

- Von Anfang an tanzen - Warm Up
- Power and Flexibility - Training
- Freiraum, Struktur und Fokus - Tanzen!

## **KURSE**

**Montags** von 18.00 bis 19.15 Uhr - **Immenstadt**

**Donnerstags** von 17.45 bis 19.00 Uhr - **Kempten**

**Mittwochs** von 18.00 bis 19.15 Uhr - **Oy-Mittelberg**

**Ab September 2023**

Einstieg fortlaufend möglich bis Juli 2024

Einstiegsangebote, Besucher- und Dauertickets über:

[www.tanzkunst-tiedemann](http://www.tanzkunst-tiedemann.com) / [www.schritt.art](http://www.schritt.art)



## **ANMELDUNG**

Astrid Tiedemann

Tel.: 0179 - 2 35 86 88

[mail@schritt.art](mailto:mail@schritt.art)