



Fotos © LSA NRW, www.sportkurse-recklinghausen.de

SPORTBILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Fitness- und Tanz-Wochenenden im Sauerland 2021

» www.sportkurse-recklinghausen.de

Lassen Sie es sich einfach gut gehen im freundlichen Ambiente des Sport- und Tagungszentrums Hachen (Am Holthahn 1, 59846 Sundern) im Herzen des schönen Sauerlandes.

www.hachen.nrw/sport-und-tagungszentrum-hachen

Erleben Sie an diesem Wochenende viel Spaß und Bewegung mit Tanz und Musik zusammen mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin bzw. mit Fitness, Musik und Entspannung und genießen Sie ruhige Momente z.B. in der Sauna oder im Schwimmbad.

Für alle Wochenenden gilt:

**209,00 € pro Person im Zweibettzimmer
Einzelzimmer + 40,00 € pro Wochenende**

Leistungen

- 2 Übernachtungen, gebuchte Zimmerkategorie, DU/WC
- Vollpension (auch vegetarisch),
- 12 Unterrichtsstunden Kursprogramm,
- 1 x Saunanutzung pro Person,
- Reisekostenrücktrittsversicherung

Beginn der Wochenenden

freitags, 17.00 Uhr mit dem Abendessen

Ende der Wochenenden

sonntags, 13.00 Uhr nach dem Mittagessen

ANMELDUNG

SportBildungswerk / KSB Recklinghausen

Hennewiger Weg 18 · 45721 Haltern am See

Telefon 02364 - 6043198 · E-Mail bildungswerk@ksb-re.de

oder online www.sportkurse-recklinghausen.de

Geschäftszeiten

Mo - Do 09:00 - 12:00 und 14:00 - 16:00 Uhr | Fr 09:00 - 12:00 Uhr

Fotos, wenn nicht anders angegeben: © AdobeStock



Disco Fox trifft Lateinamerika ➡ 12. - 14.02.2021

Dieses Tanzwochenende für Paare dreht sich um die Standardtänze Cha Cha Cha und Tango sowie natürlich um den Disco Fox. Wenn Sie den Disco Fox Grundschrift bereits kennen und noch ein paar Figuren und Kombinationen dazu lernen möchten, sind Sie hier genau richtig! Als Ergänzung zeigen Ihnen unsere erfahrenen Tanzlehrer Tatjana und Jochen den Cha Cha Cha und den Tango, die beide ihren Ursprung in Lateinamerika haben. So erweitern Sie ihr Tanzrepertoire und können schon bald gleich drei verschiedene temperamentvolle Tänze mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin auf Parkett legen. Den Erfolg verbuchen Sie auf der nächsten Party oder bereits am Abend, wenn Sie in der „Tenne“ den Tag gesellig ausklingen lassen.

Disco Fox, Walzer und Co. ➡ 16. - 18.04.2021

Ob Geburtstag, Schützenfest oder Hochzeit: Disco Fox, Walzer & Co sind immer gefragt. An diesem Wochenende lernen Sie die beliebten Tänze, die jede Feier zum Hit werden lassen, von Grund auf. Damit sich auch Ungeübte sicherer auf dem Parkett fühlen, haben unsere Tanzlehrer Jasmin und Adriano diesen Mix gerade auf Anfänger zugeschnitten. Genießen Sie aktive Entspannung mit Ihrem/r Partner/in in angenehmer Atmosphäre.

Disco Fox 2

➡ 30.04. - 02.05.2021 + ➡ 08. - 10.10.2021

Disco Fox bis zum Abwinken! Sie beherrschen den Grundschrift im Schlaf, verfügen bereits über Grundkenntnisse im Disco Fox - z.B. Körbchen und Brezel - und wollen mehr als ein paar Variationen? Let's dance! Anspruchsvolle Figuren und Kombinationen stellen an diesem Aktiv-Wochenende die besondere Herausforderung dar. Den Erfolg verbuchen Sie auf der nächsten Party oder schon am Abend, wenn Sie in der „Tenne“ den Tag gesellig ausklingen lassen. Aber machen Sie sich keine Sorgen um Komplikationen, unsere Tanzlehrer Nancy und Björn (im April/Mai) bzw. Jasmin und Björn (im Oktober) haben bisher noch alle Knoten entwirrt.

Disco Fox Spezial ➡ 19. - 21.11.2021

Sie haben „Disco Fox 2“ schon gemeistert? Dann kommt hier die Fortsetzung: Thema sind anspruchsvolle Figuren und Kombinationen ergänzt mit Formationen - Disco Fox grenzenlos. Let's dance! Ein sportliches Tanzwochenende mit einigen Herausforderungen wartet auf Sie. Aber wir versprechen Ihnen eins: Der Spaß kommt beim Tanzen nicht zu kurz! Dafür werden unsere qualifizierten Tanzlehrer Nancy und Björn schon sorgen... .

Bitte melden Sie sich zu den Disco Fox Wochenenden paarweise an!

Fitness von Aquagym bis Yoga

➡ 19. - 21.03.2021 + ➡ 12. - 14.11.2021

Unsere Lehrgangseleitungen haben sich ein Allroundprogramm voller Abwechslung für Sie ausgedacht: ein Wochenende voller 1. Fitness mit z.B. Pilates, Bodyweight Training und Aquagym, 2. Musik mit z.B. Step Aerobic und Tabata und 3. Entspannung mit Yoga und Tiefenentspannung! Probieren Sie Neues aus, ob im Wasser, in der Sporthalle oder an der frischen Luft. Aber keine Angst: Kurze Erholungspausen sind immer wieder eingeplant. Den Abend läuten wir jeweils mit einer ruhigen Entspannungseinheit ein. Danach können Sie ab 21 Uhr noch die Sauna genießen oder sich in „Willis Tenne“ gemütlich treffen und/oder dort das Tanzbein schwingen.



Fitness und Spaß mit Zumba®, Latin-Dance-Fitness und Co.

➡ 22. - 24.10.2021

Frau/Mann muss nicht tanzen können; das Wichtigste ist, sich zur Musik bewegen zu wollen und Spaß daran zu haben. Die heißen latein-amerikanischen und exotischen Rhythmen und die schnell erlernbaren Schritte, Moves und Choreografien der Zumba®-Kurse wirken dabei äußerst motivierend und reißen euch mit! Schweiß wird fließen, Fett wird verbrannt und die Glückshormone sprudeln nur so - versprochen! Das Zumba- und Tanzprogramm ergänzen unsere Trainerinnen Eva und Regina mit z.B. Fitnessboxen, Walking, Faszientraining und Yoga-Stretch. Ein Allroundprogramm für ein Wochenende voller Musik, Tanz, Fitness und Spaß!