

Latin Solo – Tanzen ohne Partner

➔ 11. - 13.11.2022

Sie tanzen gerne, aber Ihnen fehlt der richtige Partner? Dann kommen Sie mit uns und anderen Tanzbegeisterten zu diesem tollen Tanzwochenende!

Hier zeigen Ihnen unsere erfahrenen Tanzlehrer:innen die Rumba, den Cha-Cha, den Jive und die Samba. Sie tanzen dabei in der Gruppe, so, wie in einer Formation. Keiner tanzt alleine und die mitreißende Stimmung der lateinamerikanischen Rhythmen wird schnell auf alle überspringen.

Let´s dance! Haben Sie viel Spaß beim Tanzen und lernen Sie verschiedene Schritte und Figuren. Ein sportliches Tanzwochenende wartet auf Sie. Lassen Sie es sich einfach gut gehen im freundlichen Ambiente des Sport- und Tagungszentrums Hachen im Herzen des schönen Sauerlandes.

Erleben Sie an diesem Wochenende viel Spaß und Bewegung mit Tanz und Musik zusammen mit anderen netten Menschen und Entspannung in der Sauna oder im Schwimmbad.



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:

**219,00 € 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 NRW e.V. / KSB Recklinghausen

Hennewiger Weg 18 · 45721 Haltern am See
Telefon 02364 - 6043198 · E-Mail sportbildungswerk@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

Unsere AGBs finden Sie unter: www.sportkurse-recklinghausen.de

SPORTBILDUNGSWERK
NORDRHEIN-WESTFALEN



Fitness- und Tanz-Wochenenden im Sauerland 2022

» www.sportkurse-recklinghausen.de

Finde heraus, was gut für dich ist!



Foto: wenn nicht anders angegeben: © AdobeStock

Disco Fox trifft Lateinamerika

➔ 18. - 20.02.2022

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 aufs Parkett legen.

Den Erfolg verbuchen Sie auf der nächsten Party oder bereits am Abend, wenn Sie in der „Tenne“ den Tag gesellig ausklingen lassen.

Bitte melden Sie sich paarweise an!



Fitness von Aquagym bis Yoga

➔ 11. - 13.03.2022 + ➔ 04. - 06.11.2022

Unsere Lehrgangleitungen 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.



Disco Fox, Walzer und Co.

➔ 01. - 03.04.2022

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 diesen Mix gerade auf Anfänger zugeschnitten.

Genießen Sie aktive Entspannung mit Ihrem/r Partner/in in angenehmer Atmosphäre.

Bitte melden Sie sich paarweise an!

Disco Fox 2

➔ 29.04. - 01.05.2022 + ➔ 14. - 16.10.2022

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 Tatjana und Jochen (im April/Mai) bzw. Jasmin und Björn (im Oktober) haben bisher noch alle Knoten entwirrt.

Bitte melden Sie sich paarweise an!

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

➔ 21. - 23.10.2022

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 reißerisch mit! Schweiß wird fließen, Fett wird verbrannt und die Glückshormone sprudeln nur so - versprochen!

Das Zumba- und Tanzprogramm ergänzen unsere Trainerinnen Regina und Sonja mit z.B. Fitnessboxen, Walking, Faszientraining und Yoga-Stretch. Ein Allroundprogramm für ein Wochenende voller Musik, Tanz, Fitness und Spaß!

Body & Brain Fitnesswochenende

➔ 28. - 30.10.2022

Ein Wochenende lang Spaß haben und dabei Gehirn und Körper trainieren! Haben Sie Lust auf abwechslungsreiche Trainingseinheiten, die drinnen, draußen und im Wasser stattfinden? Dann sind Sie hier genau richtig!

In lockerer Atmosphäre werden u. a. Denkfähigkeit, Konzentration, Wortfindung und Merkfähigkeit angeregt. So kann die Verarbeitungsgeschwindigkeit unseres Arbeitsgedächtnisses erhöht werden.

Außerdem erlernen Sie Memotechniken, die Ihnen helfen, z.B. Zahlen, Daten und Namen besser abzuspeichern zu können. Dabei liegt ein besonderer Fokus auf unseren koordinativen Fähigkeiten, die wir im Alltag und in unserer Freizeit benötigen, z. B. beim Multitasking im Beruf oder zuhause.

Das erwartet Sie: Wir werden sitzend und stehend tanzen, unsere Kreativität und Fantasie anregen sowie unsere Denkfähigkeit und Konzentration verbessern – beim Body & Brain Fitness im Trainingsraum sowie bei der Aquagymnastik im Wasser.

Lassen Sie sich überraschen von einem ganzheitlichen Trainingsprogramm mit viel Spaß und ohne Leistungsdruck.

» Im Sport- und Tagungszentrum werden die jeweils geltenden Corona- und Hygieneregeln umgesetzt."