

## Neue Vorsätze für das Jahr 2017?

Wir haben gleich 4, da ist für jeden was dabei.



Der 1. Kurs beginnt am 11.01.2017 (mittwochs **18-19 Uhr**) **12 mal ZUMBA**

Tanzst du gerne in der Gruppe? Dann bist hier genau richtig!

Zumba macht gute Laune und Fit. Mit **Luisa Castro** ( Zumba Instructorin )

Vereinsmitglieder: 15,-€ und Nicht-Mitglieder: 48€



Der 2. Kurs beginnt am 12.01.2017 (donnerstags **17-18 Uhr**) **9 mal PILATES**

Möchtest du deine tiefliegenden Muskeln kennenlernen? Und die Körpermitte kräftigen?

Dann ist der Kurs optimal für dich! Mit **Sandra Bode** ( Pilates Trainerin DTB )

Vereinsmitglieder: 27,-€ und Nicht-Mitglieder: 49,-€

Mitzubringen: 1 großes, 1 kleines Handtuch. Socken (Stoppersocken) oder Barfuß



Der 3. Kurs beginnt am 12.01.2017 (donnerstags **18:15-19:30 Uhr**) **12 mal YOGA**

Möchtest du deinen Körper kräftigen, Dehnen und deine Atemtechnik vertiefen?

Dann bist du hier gut aufgehoben! Mit **Linda Küllmer** ( YogaTrainerin BYV )

Vereinsmitglieder: 45,-€ (a´75 min.) **und** Nicht-Mitglieder: 82,50€ ( a´75 min. )

Bitte bring eine Woldecke und dicke Socken mit.



Der 4. Kurs beginnt am 06.02.2017 (montags **20-21:30 Uhr**) **8 mal STANDARDTANZ**

Tanzst du gerne mit deinem Partner? Oder du möchtest den Partnertanz erlernen?

Dann wirst du hier auf deine Kosten kommen! Mit **Tanja Skalischus** ( TanzProfiStandard)

Vereinsmitglieder: 33,-€ pP (a´90 min.) und Nicht-Mitglieder: 60,-€ (a´90min.) pP.

pP.= pro Person Bitte meldet euch Paarweise an!

Der Kurs beginnt im Anfängerbereich, innerhalb des Kurses steigert er sich zum Fortgeschritten.

Alle Kurse finden im Dorfgemeinschaftshaus Mengershausen statt.

Die Anmeldungen gehen an Yvonne Asta Beckers (Kursleiterin)

Per Whatsapp:0160 96791458 oder telefonisch 05509-920790 oder per mail: y.beckers23@gmail.com