

Move'n Dance Fit

In meinem Kurs bauen wir Gleichgewicht, Beweglichkeit, Kraft und Fitness auf und erforschen Räume im Körper. In den Übungen werden Elemente aus QiGong, Yoga und tänzerische Elemente, aus Ballett und Modern Dance, in fließenden Abläufen verbunden. Dabei kommen wir ganz im Körper an und schaffen Freiräume und Weite und innere Stärke. Nicht zu vergessen das Wohlbefinden und die Freude die sich ausbreiten.

Die Stunde wird mit einer kurzen einfachen Tanz-Choreographie (Modern, Jazz, Contemporary) abgerundet.

Zur Person:

Marion Meister ist in Basel aufgewachsen und hat neben Ballett-Jazz und Modern Dance auch Hip-Hop gelernt und unterrichtet. Sie lebt seit 2001 in Rapperswil-Jona und hat 8 Jahre bei der Tanzschule Obersee in Schmerikon neben Kreativem Kindertanz auch Modern Jazz und Ballett unterrichtet. Später folgten Kurse in verschiedenen Lokalen und für die HPS Rapperswil unterrichtete sie Kurse für die OS Schüler/innen. Für Insieme unterrichtet sie bei MedAction Modern Jazz für Jugendliche.



Bist du interessiert etwas Neues kennen zu lernen, dann bist du gerne zu einer unverbindlichen Einzellektion eingeladen.

Wo:	MedAction (Physiotherapie, Rehabilitation, Training) Zürcherstrasse 170, 8640 Rapperswil, im unteren Stock
Datum:	wöchentlich
Zeit:	Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr oder Freitag, 09.00 – 10.00 Uhr
Anmeldung:	Erforderlich
Kosten:	Fr. 25.- / Lektion in Gruppen Fr. 90.- / Privatlektion
Teilnehmer:	Erwachsene, alle Level
Voraussetzungen:	Keine ausser der Freude an der Bewegung
Mitnehmen:	Sportbekleidung, Socken, keine Turnschuhe
Bezahlung:	Bar vor Ort, per TWINT oder auf Rechnung
Versicherung:	Ist Sache des Teilnehmers
Weiteres:	Nicht besuchte Lektionen sind nicht rückerstattungsfähig. Es gelten die Mitgliedschaftsvereinbarung / AGB von MedAction

Kursleitung, Anmeldung und Infos:

Marion Meister

Email: marion.meister@bluewin.ch

Mobile: 078 644 45 50

