

## 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.

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

### Kursleitung, Anmeldung und Infos:

Marion Meister

Email: [marion.meister@bluewin.ch](mailto:marion.meister@bluewin.ch)

Mobile: 078 644 45 50

