

GROOVE

Wann: Mittwoch, 18:30-19:30 h



**Unterschiedliche Bewegungen
+ Vielfalt an Musik
= breit gefächertes Tanzworkout!**

Hinter jedem Lied steckt eine andere Herausforderung, die ganz leicht beim Tanzen ausprobiert werden kann. Dabei wird dein Herz-Kreislauf-System trainiert, deine Koordination, deine Beweglichkeit, deine Kraft, deine Ausdauer, deine Flexibilität, deine Mobilität, deine Balance, deine Achtsamkeit, deine Reflexe, dein Körperbewusstsein, deine Wahrnehmung.

Gute Gründe zum GROOVEN!

Zielgruppe: Sportbegeisterte (w/m) jeden Alters

NEU ab 18. Oktober 2023

Kursbeitrag: im Mitgliedsbeitrag enthalten!

Turn- und Sportverein Itzling
Haunspurgstraße 100 - 5020 Salzburg - +43(0)662 450616



www.tsv-itzling.at