



MIX HOP

Fitness-Tanz-Stunde in Puchenstuben

Ein Mix aus Hip Hop & verschiedenen anderen Einflüssen wie Jazz, Fitness, House, Samba, African Dance & anderer Tänze.

Nach Lust & Laune verwenden wir die verschiedensten musikalischen Stilrichtungen.

Nach einem Warm-Up, kleinem Muskeltraining und Stretching folgt eine Choreographie.

Ganz gleich ob Du schon mal getanzt hast oder nicht, in Mix Hop findet jede & auch jeder seinen Platz.

Es geht darum, Spaß an der Bewegung & der Musik zu haben und gleichzeitig auch etwas für Körper und Geist zu machen.



Jeden Montag, von 18.30 - 19.30 Uhr
Im Turnsaal der Volksschule Puchenstuben
Kosten: freie Spende

Ich freu´ mich auf Euer Kommen
Lisa Derkits
(Infos: 0650 40 40 60 4)