

**TuS Bönen 1901 e.V.** · Bahnhofstr. 116 · 59199 Bönen

Telefon: 0 23 83 / 5 71 89

Öffnungszeiten: di, 19.30 – 21.00 und do, 16.00 – 19.00 Uhr

[www.tus-boenen.de](http://www.tus-boenen.de)



## Dance-Step-Aerobic

ist eine Form des Step-Aerobic, die intensive Armarbeit und gründliches, gelenkschonendes Gesäß- und Beintraining mit der Möglichkeit, einfach nur abzutanzen, kombiniert. Raffinierte Tanzelemente und deren Variationen, geben den bekannten Stepmustern eine völlig neue, tänzerische Note. Die Bewegungsmuster sind durchweg einfach aufgebaut, so dass sie problemlos nachvollzogen werden können. Genauso wie bei der Dance-Aerobic, wurde die Step-Aerobic um Elemente aus anderen Tanzrichtungen erweitert, und ist deshalb nicht mehr ausschließlich an den Stepper gebunden.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und ein Getränk.

Wann: Mo, 20.00 – 21.00 Uhr

Wo: Kraftraum der MCG-Halle

Kosten: Mitglieder: 0,00 €  
Nichtmitglieder: 2,50 € / Std.

Leitung: Nina Neuhaus

Kurse 2012:

Kurs-Nr.	von/bis	Dauer	Mitglied	Nichtmitglied
Dance-Step 1	12.01. - 29.03.	12 Wo	0,00 €	30,00 €
Dance-Step 2	19.04. - 05.07.	10 Wo	0,00 €	25,00 €
Dance-Step 3	23.08. - 04.10.	7 Wo	0,00 €	17,50 €
Dance-Step 4	25.10. - 13.12.	7 Wo	0,00 €	17,50 €

Eine vorherige Anmeldung und Bezahlung im Büro ist erforderlich, da die Teilnehmerzahl auf max. 20 begrenzt ist.