



Presseinformation

Datteln, 26. März 2024

Ihr Ansprechpartner: Dirk Lehmannski, Tel.: 02363/107-247

Lateinamerikanisches Flair trifft Fitness

„Latin Fitness Dance“ an der VHS im Dorfschulthenhof

Wem klassische Fitnessübungen zu langweilig sind, ist bei der VHS im Dorfschulthenhof gut aufgehoben: Ab **Dienstag, 9. April 2024**, bietet der Kurs „Latin Fitness Dance“ interessierten Bürger*innen die Möglichkeit, lateinamerikanische Musik und Tanz mit Fitness zu kombinieren.

Unter der Leitung von Dozentin Lydia Schmitz lernen die Teilnehmenden einfache Choreographien zu verschiedenen Rhythmen aus Tanzstilen wie Reggae, Salsa und Merengue und Aerobic-Schritten. Das Fitnessprogramm ist ganzheitlich ausgelegt, trainiert alle Körperbereiche und fördert gleichzeitig Ausdauer und Koordination.

Der Kurs ist für Menschen jeden Alters und mit unterschiedlichem Fitnessniveau geeignet. Die Teilnehmer*innen werden gebeten, Hallenschuhe, ein Handtuch und ein Getränk mitzubringen.

Anmeldung und Kurs-Info

Dozentin: Lydia Schmitz

Kursort: Gustav-Adolf-Schule, Pädagogisches Zentrum, Mozartstraße 1

Beginn: Dienstag, 9. April 2024, 17.15 bis 18.15 Uhr

Gesamtgebühr: 45 Euro

Anmeldung [online](#) oder nach den Osterferien auch im laufenden Kurs noch telefonisch unter 02363/107-412 und -230 sowie persönlich während der Geschäftszeiten (Montag bis Freitag, 9 bis 12 Uhr).

Anmeldefrist:

Änderungen vorbehalten