

Bericht Lehrgang Rhythmus und Bewegung am 18.03. in Dortmund

Gut besucht war in diesem Jahr der Lehrgang zum Thema Rhythmus und Bewegung unter der Leitung von Simone Becker und Uschi Granzeuer. 21 Teilnehmer kamen in die Turnhalle der Paul Dohrmann Schule in Dortmund Scharnhorst. Das Programm startete gleich mit flotter Musik und einer Einheit Aerobic 50 plus. Viele kleine Schritte fügten sich am Ende zu einer schönen Choreographie zusammen. Nach einer kleinen Pause ging es weiter mit Tänzen – Blocktänze, Kreistänze, Viervierteltakt, Walzerschritt – für jeden Geschmack war etwas dabei. Nach der Mittagspause gab es Step Aerobic einmal anders, nämlich auf Turnmatten, aber auch hier zu flotter Musik. Noch mehr Tänze und der Speicher war voll – und die Füße müde. Zum Schluss reichte es dennoch für einen Entspannungstanz.

Einig waren sich am Ende alle: Tanzen macht Freude!

Simone Becker