

tanz!

Tanz Workout

Für Körper, Seele und einen freien Kopf!

Eva Cardoso

ab 9. März bis 29. Juni 2026 (5 Einzeltermine)

jeweils 19.00 bis 20.30 Uhr

Rauris, Mesnerhaus · Kirchweg 3

Tanz Workout

Für Körper, Seele und einen freien Kopf!

Uns frei zu bewegen – zu springen, zu zappeln, zu schütteln, zu tanzen – wenn wir darauf Lust haben, wurde uns früh abtrainiert. Doch dieses freie Bewegen tut uns so gut – es löst Blockaden und wirkt wie Balsam für die Seele.

Frei nach dem Motto „Shake it out“ tanzen wir einmal im Monat zu Soul, Rock, Pop, Folk, Alternative, Funk, World Music, uvm. Wir starten mit einer Aufwärmphase, kommen richtig ins Schwitzen und lassen den Abend entspannt ausklingen.

Getanzt wird ohne Schuhe und in bewegungsfreundlicher Kleidung. Durstlöcher und Yogamatte/Decke fürs Ausklingen mitbringen.

Referentin: **Eva Cardoso**

diplomierte Erwachsenenbildnerin im Fachbereich Musisch-Kulturelle Bildung

5 Einzeltermine (Montage): **9. März, 13. April, 18. Mai, 15. Juni und 29. Juni** • jeweils 19.00 bis 20.30 Uhr
Rauris, Mesnerhaus

Teilnahmebeitrag pro Abend: € 10,-

Anmeldung: Eva Cardoso, Tel: 0650-4409273, E-Mail: evakcardoso@gmail.com

Anmeldeschluss: jeweils 1 Tag vor jedem Termin



Mesnerhaus
Seminare & Veranstaltungen
Rauris

