

Tanzfreunde Althengstett



# Easy Breakdance Gruppe

**„Niemand weiß, was er kann, bis er es probiert hat.“**

*(Publilius Svrus)*

## **Breakdance-Fitness für Erwachsene ....**

**Dienstags von 20:00 – 21:00 in der Sängershalle Ottenbronn**

**Das ganz besondere Training für alle mit sportlicher Grundeinstellung**

**Verbesserung von Kraft, Balance und Körpergefühl**

**Schritt für Schritt zu ersten Breakdance-Moves**

Es erwartet Sie ein spezielles, zielgruppengerechtes Trainings-Programm. Niemand wird überfordert, denn durch schrittweisen Aufbau wird eine kontinuierliche Steigerung von Beweglichkeit und Kraft erreicht. So arbeiten wir uns gesundheitsverträglich an die Breakdance-Figuren heran. Das Gefühl für Balance und Bewegung verbessert sich spürbar. Und das tolle daran – es macht auch noch richtig Spaß.

Der Trainer ist aktiver Breakdancer und Mannschaftsweltmeister und kennt genau die richtige Methode um die sportlichen Elemente mit Spaß und Effektivität zu vermitteln. Im Training werden auch Toprocks, Footworks, Freezes und Powermoves gezeigt. Erlernen und anwenden kann das der Einzelne dann ganz im Rahmen seiner Möglichkeiten und Wünsche. Breakdance ist eine individuelle Sportart, bei der jeder seine eigenen Schwerpunkte setzen und einen eigenen Stil entwickeln kann.

Auch Teilnehmer mit Erfahrung können mitmachen. Das Mindestalter liegt bei circa 25 Jahren. Nach oben gibt es keine Grenzen. Dieses Training ist für Damen und Herren gleichermaßen interessant und geeignet!

**Infos und Anmeldung unter 07033 / 46324 oder 0160 / 90810788  
oder per E-Mail an [info@tanzfreunde-althengstett.de](mailto:info@tanzfreunde-althengstett.de)**