



Betriebssportgemeinschaft Forschungszentrum Jülich 1963 e.V.

# Aktuelles von der BSG

## Neue gemischte Gruppe

# Dance & Style

Tanzen und Fitness werden zu einem perfekten Workout vereint. Bring deinen ganzen Körper in Schwung, steigere deine Kondition, Koordination, den Muskelaufbau und verbessere dein Rhythmusgefühl. Bei dem dynamischen Fitnesstraining zur mitreißenden Musik aus aller Welt werden leichte Schritte und Tanzbewegungen geübt und zu einer „finalen“ Choreographie erarbeitet. Wer Lust und Zeit hat kann nach der Stunde für eine 30 minütige Bauch- Beine- Po Session mit anschließendem ausgedehnten Cool-down bleiben. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Übungsleiterin:** Frau Dr. Kambulakwao Chakanga

**Übungszeit:** Donnerstags 18.30 – 19.30/20.00 Uhr

**Ort:** Kath. Grundschule Jülich

**Starttermin:** 06. September 2018