



## Neues Angebot im MTV Stederdorf

# Dynamische Stöcke

*mit Astrid*

Es handelt sich um ein **Konditions- und Koordinationstraining** (in Anlehnung an „Makulele“- einen afrobrasilianischer Stocktanz)!

**Ab dem 16. Januar 2019 findet immer mittwochs von 18.30- 19.15 Uhr in der Luhberghalle der neue, einzigartige Kurs statt!**

**Dynamische Stöcke** bedeutet mit zwei ca. 80 cm langen Holzstöcken zu rhythmischer Musik 45 Minuten aktiv in Bewegung zu sein...

- mal allein, um dir Zeit zu geben, dich auszuprobieren,
- mal zu zweit, um mit viel Spaß den Rhythmus zu finden,
- mal in der Gruppe, um die gemeinsame Dynamik zu spüren.

**Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!**

**Im Vordergrund stehen Spaß und Aktion 😊**

**Fragen und weiter Infos unter 05171- 76 91 90**