

Werkstatt Tanzen-Fitness bei Frau Schmitt

Beschreibung der Werkstatt:

-Tanzen macht nicht nur Spaß, sondern hält dich fit! Es gibt verschiedene Tanzprogramme, bei denen Du richtig ins Schwitzen kommst, wie zum Beispiel Aerobic. Bewegungen mit Schritten aus, Hip Hop, Salsa, Samba und Zumba. Dies wird in dieser Werkstatt Thema sein und gemeinsam erlernt. Du wirst beweglicher und steigerst deine Ausdauer. Ebenso fördert es die Motorik, den Muskelbau, die Koordination und das Gleichgewicht

Ziele/Ergebnisse/Projekte:

- Das erfolgreiche Erlernen, Planen und Umsetzen komplexer Bewegungsabläufe
- Erlernen von Schrittkombinationen
- Ausdauer und Fitness stärken
- Entwicklungen eigener Choreographien
- Musik auswählen

Das erwarte ich von dir:

- Spaß am Tanzen und Fitness
- Sportsachen
- Pünktlichkeit
- Teamfähigkeit und Einhalten der selbsterarbeiteten Regeln

Das kannst du von der Werkstatt erwarten:

- Tolle Musik und Choreographie
- Eure eigenen Ideen einbringen
- Fitness stärken

Gruppengröße:

Maximal 15 Schülerinnen und Schüler