



Turn- und Sportgemeinde  
1887/99 e. V.  
Koblenz-Horchheim

# Dance Girls 10 - 14 Jahre

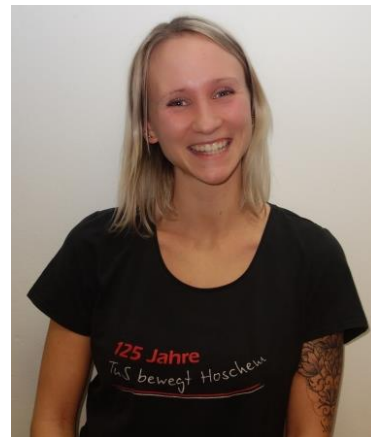
In den Dance Gruppen werden altersgerecht Choreografie zu aktueller Musik mit den Kindern und Jugendlichen einstudiert. Das Tanztraining schult den Rhythmus, die Beweglichkeit, den Teamgeist, das Selbstbewusstsein und bringt auf jeden Fall viel Spaß bei den Kindern und Trainern.

Gemeinsam werden Gruppenchoreographien erlernt. Ein ausgewogenes Warm-Up und ein gezieltes Ganzkörpertraining stehen am Anfang der Trainingseinheit. Schrittvarianten, Armpositionen, Tanzen in der Gruppe, das Achten auf Synchronizität und den Mut finden, auch alleine dem Ensemble Schrittkombinationen und Tanzelemente vorzuzeigen, das alles ist Teil des Trainingsablaufes.

## Übungsleiterinnen:



**Ute Bernardy**



**Lisa Pesch**

**Tag/Uhrzeit:**  
**Ort:**

**Mittwoch, 17:00-17:55 Uhr**  
**Josef-Zehe-Halle**  
**Emser Straße 357**  
**56076 Koblenz**