

Neuer Kurs in:  
Haus Heisterbach  
53639 Königswinter



# AFRO DANCE FIT UND LEBENDIG

CHRISTA STEFFAN

Energie und Ausdruck mit Leib und Seele!

Aus dem tänzerischen und rhythmischen Repertoire des afrikanischen und afro-karibischen Tanzes werden innere und äußere Geschmeidigkeit angeregt. Im Mittelpunkt des Trainings steht die kräftige und flexible Körperhaltung, die der individuellen Körpersprache wieder Ausdruck verleiht. Es ist ein ausdauerndes und kraftvolles Ganzkörpertraining. Im Tanzen essentieller Bewegungsqualitäten werden die verschiedenen Qualitäten des Lebens lebendig. Der Focus liegt auch auf dem energetischen Dialog in der Gruppe.

Ort: **Haus Heisterbach** (Gruppenraum) **Tel: 0 22 23-92 36 0**  
Dauer: 21.09.- 21.12.2009 außer Herbstferien NRW (24 Ustd)  
Zeit: Mo 18.00 – 19.30 Uhr  
Anmeldung: bis 14.09.09 bei der Kursleiterin, Tel. **0228-444062** oder bei Haus Heisterbach  
Zielgruppe: Erwachsene (tänzerisch-rhythmisch interessiert, Vorkenntnisse wären gut)  
Teilnehmer: 6 – 12  
Leitung: Christa Steffan, Tanzpädagogin, Tänzerin, Personal Training  
Kosten: 168 € - bitte in bar zum ersten Kurstermin mitbringen

## Christa Steffan

Tanz- und Unterrichtstätigkeit seit 1984 (u.a. Brotfabrik Bonn-Beuel, Alanus Hochschule Alfter bei Köln, Yehudi Menuhin Stiftung Deutschland), Studienaufenthalte in Westafrika und Kuba, Performances, Personal Training.

**Tel: 0228-444062 Reifenbergstr. 28 53227 Bonn**

---

**Anmeldung: verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr:  
Kurs: AFRO DANCE fit und lebendig Haus Heisterbach 21.09.-21.12.09**

Name: \_\_\_\_\_  
Strasse: \_\_\_\_\_  
PLZ, Wohnort: \_\_\_\_\_  
Telefon: \_\_\_\_\_  
E-Mail: \_\_\_\_\_

Ich nehme eigenverantwortlich für Gesundheit und pers. Gegenstände am Kurs teil.

Datum/Unterschrift: \_\_\_\_\_