

## Ballett für Erwachsene (Anfänger)

jeden Mittwoch von 09:45- 10:45 Uhr

- systematisches Training aller Muskelgruppen
- Verfeinerung der Koordination
- fördert gute Haltung
- fördert die Beweglichkeit
- steigert die Fitness



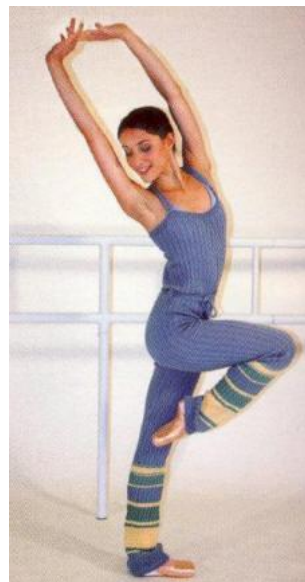
Monatsbeitrag: siehe Beitragstabelle

Grundbeitrag	5,00 €
+ Sonderbeitrag	18,00 €
insgesamt	23,00 €

## Fit and Dance für Frauen

jeden Mittwoch von 10:45 – 11:45 Uhr

Ein Kurs für alle, die Spaß am Tanzen haben!



- mit Spaß, guter Laune und Musik wird der Kreislauf in Schwung gebracht
- Stärkung der Körpermitte
- Erhöhung der Beweglichkeit
- fördert Fitness und Körpergefühl

Monatsbeitrag: siehe Beitragstabelle

Grundbeitrag	5,00 €
+ Sonderbeitrag	18,00 €
insgesamt	23,00 €

## Unsere Trainerin



Julia Raabe

Sie unterrichtet beim TV Bexbach auch klassisches Ballett für Kinder und Erwachsene sowie das Training auf Spitze.

Julia studierte Tanz und Tanzpädagogik an der Staatlichen Hochschule für Musik / Akademie des Tanzes in Mannheim und hat eine Zusatzausbildung als Lehrerin für Kreativen Kindertanz in Berlin absolviert. Dort arbeitete sie auch zehn Jahre als freie Tanzpädagogin, Tänzerin und Choreographin an verschiedenen Schulen und Institutionen. Sie lebt in Mannheim und leitet beim TV Bexbach kompetent und engagiert alle Mittwochsgruppen.

## Andere Tanzangebote des TV Bexbach

### Hip-Hop / Dance-Fitness

#### Mittwoch

18:30 – 19:30 Uhr	Beat ´n´GirLz	(ab 13)
19:30 – 20:30 Uhr	Just DanZIn´	(ab 15)
20:30 – 21:30 Uhr	Dance-Fitness	

#### Freitag

17:30 – 18:30 Uhr	DanzIn´ KlDz	(ab 7)
18:30 – 19:30 Uhr	Lil´Ladies	(ab 9)

#### Samstag

13:30 – 14:30 Uhr	X-Qu!st	(ab 17)
-------------------	---------	---------

## V

### Stepptanz – Übungsstunden

#### Montag | Gruppe

19:00 – 20:00 Uhr	Stepptanz Fortgeschr.
20:00 – 21:00 Uhr	Stepptanz Anfänger

## V

### Klassisches Ballett

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Montag bis Donnerstag

je nach Alter und Leistung

Die genauen Gruppenzeiten für Klassisches Ballett können dem Aushang in der Turnhalle entnommen oder bei der Abteilungsleitung erfragt werden.

## Fit and Dance

ist ein tänzerisches Körpertraining.

Der Unterricht beginnt mit einfachen Bodenübungen, um die Flexibilität des Körpers zu verbessern. Danach folgen Schrittkombinationen und die Einstudierung einer kleinen Choreographie. Harmonie der Bewegung, Musikalität und Körperbewusstsein werden vermittelt, aber vor allem die Freude am Tanzen.



Anmeldungen und Rückfragen an:

Beatrix Heib  
Telefon (06826) 1082

oder

schauen Sie einfach bei Trainingsbeginn vorbei  
und sprechen Sie uns an

oder

schreiben Sie eine E-Mail an:

[ballett@tv-bexbach.de](mailto:ballett@tv-bexbach.de)

oder

informieren Sie sich auf unserer Homepage unter

<http://www.tv-bexbach.de>



mit Tanzpädagogin  
Julia Raabe

mittwochs von 09:45 bis 11:45 Uhr