



## Für Erwachsene

### Zeitgenössischer Tanz x Pilates

In diesem Kurs verschmelzen Elemente aus modernem Tanz und Pilates zu einem ganzheitlichen Bewegungstraining. Fließende Bewegungen fördern die Geschmeidigkeit und Mobilität des gesamten Körpers, während Pilates-Übungen besonders die Rumpfmuskulatur stärken und die Körpermitte stabilisieren.

Der Kurs ist für alle geeignet – Vorerfahrung in Tanz oder Pilates ist hilfreich, aber nicht notwendig. Jede Bewegung wird verständlich angeleitet und kann an das eigene Level angepasst werden.

Ein Training, das Kraft, Balance und Körperbewusstsein verbindet – und dabei Spaß an Bewegung vermittelt.



#### Ein Kurs à 7 Termine

**Starttermin:** 05.01.2026,  
danach jeden Montag von  
**19:00 bis 20:00 Uhr**



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

DRK-Kreisverband  
Witzenhausen e.V.

DRK-Kita Pusteblume,  
Berlepschweg 2A  
37213 Witzenhausen

Marie Simson

56€ pro Kurs



Anmeldung unter:



[www.kurse-pusteblume.de](http://www.kurse-pusteblume.de)