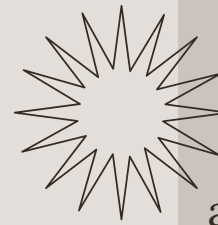


# Zeit für dich



## KREATIVER TANZ TRIFFT PMR



**SELBSTFÜRSORGE AN !**

Tanzimprovisation trifft auf progressive Muskelentspannung. Ein wohltuender Kurs für Frauen jeden Alters. Im Vordergrund stehen die individuelle tänzerische Bewegungsförderung und das gemeinschaftliche Erleben. Keine Vorkenntnisse nötig.



**So, 22.03.2026**

**10:00-13:30 Uhr**

(inkl. Pausen)

Sportlerheim,  
Hottenbach

**ANMELDUNG bei Sandra Klee:**

**[klee@tanzfeld.de](mailto:klee@tanzfeld.de)**

01520-7545542

Bitte mitbringen:

Stoppersocken/Turnschuhe, Yogamatte,  
Handtuch, Getränk u Snack.

Zwiebellook und ggf. Kuschedecke für  
Entspannungsphasen empfohlen.



[www.tanzfeld.de](http://www.tanzfeld.de)

**Selbstfürsorge-Invest:  
Entscheide selbst 35,- oder 40,-€**