

## Tanzkurs finden und direkt Termin sichern

### **Sie suchen einen passenden Tanzkurs? Hier finden Sie ihn.**

Wählen Sie zuerst den gewünschten Tanzkurs aus. Verringern Sie die Anzahl der ausgegebenen Kurse und Termine, indem Sie Ihre Suchkriterien genauer definieren.

Zum Beispiel suchen Sie im Bereich Gesellschaftstanz (Tanzkurs) einen Grundkurs (Level) in Chemnitz (Ort) - und schon erhalten Sie alle passenden Termine. Probieren Sie es gleich aus und finden Sie Ihren persönlichen Tanzkurs!

## MOVITA®

### MOVITA® - Mobilität, Vitalität, Tanz



**MOVITA®** ist ein gesundheitsorientiertes und geselliges Tanz- und Bewegungsprogramm für Frauen im besten Alter. Das ganzheitliche Konzept verbessert nicht nur Beweglichkeit, Ausdauer, Balance und Kraft, sondern schult auch die mentale Fitness. Um den körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmerinnen gerecht zu werden, wird grundsätzlich auf hüpfende Bewegungen und Übungen am Boden verzichtet.

**MOVITA®**-Kurse werden von speziell geschulten Trainern durchgeführt. Eine Einheit dauert 60min. und findet komplett auf Musik statt.

### Ablauf einer MOVITA®-Einheit

- **Erwärmung**  
Jede **MOVITA®**-Einheit startet mit einer kurzen Erwärmung, um Herz-Kreislaufsystem, Muskeln und Gelenke zu aktivieren und auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten.
- **Fitness**  
Es folgen verschiedene Gymnastik- und Fitnessübungen, die unter anderem auf das Training Ihrer mentalen Vitalität abzielen. Hierbei kommen verschiedene Utensilien zum Einsatz.

- **Tanzen**

Im dritten Teil erlernen Sie leicht einzustudierende Tänze in der Gruppe zu mitreißender Chart-Musik und stimmungsvollen Klassikern.

- **Entspannung**

Jede **MOVITA®**-Einheit schließt mit einer Entspannung ab. Die Muskeln werden gedehnt und Ihr Körper kommt nach der Belastung wieder zur Ruhe. So starten Sie voller Energie in Ihren weiteren Tag.

Bei **MOVITA®** treffen Sie auf Gleichgesinnte, mit denen Sie Ihre Liebe zur Musik und Ihre Freude an Bewegung und Tanzen teilen können.

Weitere Informationen finden Sie auf der offiziellen [MOVITA®-Website](#).

**Schade! Leider haben wir gerade keinen passenden Tanzkurs für Sie.**

Melden Sie sich jetzt für unseren Newsletter an, damit wir Sie auf dem Laufenden halten können:

Ja, senden Sie mir aktuelle Informationen zu Kursterminen, Sonderangeboten, Veranstaltungen uvm. per Newsletter zu.

Hotline

0371 5905541

**Neues aus der Tanzschule Emmerling**

Großer Schuhabverkauf - 50% auf alles!

Alles muss raus: Wir verkaufen unsere noch vorrätigen Tanzschuhe zur Hälfte des normalen Preises. Alle Infos gibt es hier.[weiter lesen](#)

Zumba® fitness am Donnerstag: neue Kurszeit

Unser Donnerstags-Online-Kurs im Zumba® fitness startet ab sofort immer schon um 18:15 Uhr. Den jeweils aktuellen Stundenplan finden Sie hier.[weiter lesen](#)

## Aktuelle Veranstaltungen

Keine News in dieser Ansicht.