



Salsa - Gesundheitstag



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Geht es in Ihrem Alltag gerade darum, sich regelmässig auszuworken, sich zu zentrieren und achtsamer zu werden? Oder wollen Sie sich endlich bewusster ernähren? Finden Sie es am 18. Januar 2020 kostenlos heraus: Wir laden Sie zum Schwitzen und Entspannen ein. Erfahren Sie die wohltuende Wirkung von unseren gesundheitsfördernden Kursen auf Körper, Geist und Seele.

Die Klubschule Migros und die Gesundheitsinitiative iMpuls freuen sich auf einen bewegten Samstag mit Ihnen.

Wählen Sie Ihren Standort aus und sichern Sie sich mit einer kostenlosen Anmeldung Ihren Platz.

[Hier](#) finden Sie das detaillierte Programm, damit Sie wissen, wann und wo die verschiedenen Gesundheitskurse stattfinden.

Inhalt

Salsa ist der Inbegriff lateinamerikanischer Lebensfreude und vereint verschiedene Tanz- und Musikstile. Die Wurzeln des Salsa sind vielseitig; so gibt es etwa den Salsa Cubana, Salsa Puertoriquena oder den Salsa New-York Style. Im Kurs Stufe 1 üben Sie zu heissen Rhythmen den Grundschrift, lernen auf den Musizrhythmus zu hören und wenden einfache Figuren wie Enchufia, Links- und Rechtsdrehungen an.

Voraussetzung

Da die Platzzahl beschränkt ist, bitten wir um Ihre Anmeldung. Die Anmeldung ist paarweise oder alleine möglich.

Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren

Lernziele

Sie kennen die Inhalte des Kurses Salsa.

Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Salsa-Kurs](#)

Zusatzinfo

Weitere Angebote des Gesundheitstages finden Sie mit dem Suchbegriff "Gesundheitstag". Sie sind herzlich eingeladen!

Datum

18.01.2020 / E_1380330

Zeit

11:00 - 11:40 h

Wochentage

Sa

Dauer

1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 40 Minuten

Klubschule Migros Olten

Tel. +41 58 568 94 94

Frohburgstrasse 20
4600 Olten

klubschule.oltten@migrosaare.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Salsa - Gesundheitstag



Garantierte Durchführung

Preis

CHF 0.00

Durchführungsort

Frohburgstrasse 20, 4600 Olten

Termine

Tag

Datum

Zeit

1 Sa

18.01.2020

11:00 - 11:40

Klubschule Migros Olten

Tel. +41 58 568 94 94

Frohburgstrasse 20
4600 Olten

klubschule.oltten@migrosaare.ch
klubschule.ch

