

Siegen, 01. April 2022

ALTERAktiv-Gruppe: >Mitmachtänze für Jung und Alt<

Liebe Tanzfreunde und -freundinnen,
wir starten einen erneuten Versuch und laden zu einem besonderen
Mitmach-Tanz-Beginn ein.

Wann: 22. April 2022, 10:00 Uhr bis ca. 11:30 Uhr
Wo: Martini-Gemeindehaus St. Johann-Str. 7 in 57074 Siegen
(bitte nicht den Parkplatz am Haus benutzen)

Christian und Heike Bellebaum sind unsere Gäste

Christian Bellebaum (= Physiotherapeut, Impulse zum gesunden Selbstgebrauch)

Heike Bellebaum (= u.a. „Ernährungsfachfrau“)

Programm:

- Begrüßung: Barbara und Lucia
- Impuls 1 (C.B.)
- Bewegung: kleiner grüner Kaktus
- Impuls 2 (C.B.)
- Bewegung: Beautiful Sunday
- Impuls 3 (C.B.)
- Bewegung: Shuffle Mixer - Sitzboogie
- Ernährungstip - praktisch : (Heike Bellebaum)
- Kursorganisation - „...wie geht es weiter?“ (Barbara u. Lucia)



*Frohe
Ostern!*

wichtig: Teilnahme nur möglich

- a) geimpft und geboostert
- b) Mundschutz beim Ankommen und nach aktueller Vorschrift
- c) Abstand
- d) falls Sie Corona-Symptome haben, bitte nicht kommen

Anmeldung (bis zum 16.April) per e-Mail an barbara@kerkhoff-si.de
oder tel. Lucia Schwarzwälder: 0271 / 31 63 96

Mit freundlichen Grüßen

Barbara Kerkhoff, Lucia Schwarzwälder