



KONTAKT

Stefanie Freudenthaler MA

Tel.: +43 (0) 650 416 55 37

E-Mail: info@afterworkdance.at

Web.: afterworkdance.at

Afterwork Dance

NEUE ENERGIE FÜR DEN
ARBEITSALLTAG



KURSIONHALT

Der Workshop verbindet **aktivierende Bewegungselemente** aus unterschiedlichen Tanzstilen (Gruppentanz) mit einfachen Übungen zur **Verbesserung der Körperhaltung** sowie kurzen **Entspannungsphasen**.

TANZSTILE:

- Latin: Salsa, Bachata, Merengue
- Jazz Dance
- Modern
- Ballett
- House Fusion
- Urban
- Afro Fusion
- orientalischer Tanz



ZIELE

Ziel ist es, einen gesunden **Ausgleich zum Arbeitsalltag** zu schaffen, **Verspannungen** durch langes Sitzen zu **lösen**, neue **Energie zu gewinnen**, die **Konzentration zu fördern** und die **Freude an Bewegung** neu zu entdecken.

**ABSCHALTEN
AUFTANKEN
TANZEN**
Afterwork

DETAILS

Dauer:

45-60 Minuten je Einheit (nach Absprache)

Formate:

Regelmäßige Kurse (z.B. After-Work oder in der Pause), auch als Einzelworkshop (z.B. für Gesundheitstage) oder als Tagesworkshop möglich

Teilnahme:

Keine Vorkenntnisse notwendig – geeignet für alle Altersgruppen und Fitnesslevel

FLEXIBEL UND UNKOMPLIZIERT

Ort und Zeit: Individuelle Abstimmung der Termine; direkt im Unternehmen

