



*Die Angebote der Gesunden Gemeinde werden teilweise vom Land Niederösterreich und von der Gemeinde Sulz im Weinviertel gefördert.*

## Kids aktiv

### Tennis-Winterkurs für Kinder mit Achim Linhart

Von 8. Januar bis 19. Februar 2025, immer mittwochs im Turnsaal der Volksschule Obersulz:  
15–16 Uhr (Beginner)

16–17 Uhr (Fortgeschrittene Level 1)

17–18 Uhr (Fortgeschrittene Level 2)

Die Gruppengröße ist auf 6 Kinder begrenzt – jetzt anmelden und einen Platz sichern!

**Termine:** MITTWOCH 8.1./15.1./22.1./29.1./5.2./12.2./19.2.2025

**Kosten:** 14 € pro Einheit und Kind

**Wo:** Turnsaal der Volksschule Obersulz

Anmeldung und weitere Informationen unter der Tel. 0664 218 31 97 oder per Mail an [achim.linhart@gmx.at](mailto:achim.linhart@gmx.at)

### Eltern-Kind-Turnen mit Nicole Ochsenhofer für 1 bis 2,5-jährige

Gemeinsam mit einem (Groß-)Elternteil erlernen die Kinder auf spielerische Art die verschiedensten Bewegungsabläufe, Turngeräte und Musik unterstützen uns dabei.

**Wann:** FREITAG, 17 bis 17.50 Uhr

**Termine:** 17.1./24.1./14.2./21.2./28.2.2025

**Kosten:** EUR 45,- für 5 Einheiten (EUR 55,- für Teilnehmer aus anderen Gemeinden)

**Wo:** Turnsaal der Volksschule Obersulz



## Kinderturnen mit Eltern mit Nicole Ochsenhofer für 3 bis 5-jährige

Laufen, Springen, Ball spielen, Turngeräte ausprobieren ... gemeinsame erste Bewegungsspiele! Bitte rutschfeste Socken oder Schuhe mitbringen!

**Wann:** FREITAG, 16 bis 16.50 Uhr

**Termine:** 17.1./24.1./14.2./21.2./28.2.2025

**Kosten:** EUR 45,- für 5 Einheiten (EUR 55,- für Teilnehmer aus anderen Gemeinden)

**Wo:** Turnsaal der Volksschule Obersulz

## Kinderturnen mit Nicole Ochsenhofer für 6 bis 10-jährige

Laufen, springen, austoben, Ballschule – gemeinsame Bewegungsspiele und Gerätelandschaften! Bitte rutschfeste Schuhe anziehen oder barfuß!

**Wann:** FREITAG, 15 bis 15.50 Uhr

**Termine:** 17.1./24.1./14.2./21.2./28.2.2025

**Kosten:** EUR 45,- für 5 Einheiten (EUR 55,- für Teilnehmer aus anderen Gemeinden)

**Wo:** Turnsaal der Volksschule Obersulz



## Kinderturnen mit Bianca Rotter für 10 bis 14-jährige - Bewegungsspiele

In diesen Sporteinheiten werden auf spielerische Weise vor allem Ausdauer, aber auch Kraft trainiert. Außerdem wird durch Mannschaftsspiele der Gruppenzusammenhalt gefördert, was in vielen Sportarten ebenfalls von wesentlicher Bedeutung ist.

**Wann:** SAMSTAG, 10.30 bis 11.20 Uhr

**Termine:** 11.1./18.1./25.1./15.2./22.2./1.3.2025

**Kosten:** EUR 54,- für 6 Einheiten (EUR 66,- für Teilnehmer aus anderen Gemeinden)

**Wo:** Turnsaal der Volksschule Obersulz



## Eltern-Kind-Turnen mit Bianca Rotter für 1 bis 2,5-jährige

Durch Unterstützung einer Bezugsperson können Kleinkinder hier erste Erfahrungen mit Turngeräten und Bewegungslandschaften sammeln und dabei Motorik und Gleichgewicht weiterentwickeln.

**Wann:** MONTAG, 15 bis 15.50 Uhr

**Termine:** 3.3./10.3./17.3./24.3./31.3.2025

**Kosten:** EUR 45,- für 5 Einheiten (EUR 55,- für Teilnehmer aus anderen Gemeinden)

**Wo:** Turnsaal der Volksschule Obersulz

## Kinderturnen mit Bianca Rotter für Kindergartenkinder

Nach einer Aufwärmphase wird in jeder Einheit ein anderer Schwerpunkt gesetzt, um den Kindern die Grundlagen sportlicher Übungsformen zu zeigen und diese zu trainieren, welche sowohl für die körperliche Entwicklung als auch als Vorbereitung für den schulischen Sportunterricht hilfreich sind. Jede Stunde wird durch Spiele abgerundet, damit der Spaß an der Bewegung nicht zu kurz kommt.

Beispiele für Schwerpunkte: Laufen, Rollen vorwärts/rückwärts, Werfen und Fangen, Klettern, Turnen mit Langbänken, Springen, Schaukeln und Schwingen ...

**Wann:** MONTAG, 16 bis 16.50 Uhr

**Termine:** 3.3./10.3./17.3./24.3./31.3.2025

**Kosten:** EUR 45,- für 5 Einheiten

(EUR 55,- für Teilnehmer aus anderen Gemeinden)

**Wo:** Turnsaal der Volksschule Obersulz



## Kinderturnen mit Bianca Rotter für Volksschulkinder

Spielerisches und lustbetontes Bewegen durch verschiedenste (Mannschafts-)Spiele stehen hier im Vordergrund. Die Kinder sollen sich in diesen Einheiten möglichst viel bewegen und dadurch nicht nur ihre körperlichen, sondern auch ihre sozialen Fähigkeiten trainieren, welche im Sport von wesentlicher Bedeutung sind.

**Wann:** MONTAG, 17 bis 17.50 Uhr

**Termine:** 3.3./10.3./17.3./24.3./31.3.2025

**Kosten:** EUR 45,- für 5 Einheiten (EUR 55,- für Teilnehmer aus anderen Gemeinden)

**Wo:** Turnsaal der Volksschule Obersulz



# Englisch für Kids

## Englisch für 3 bis 6-jährige mit Native-Speakerin Ashley Glück

Dein Kind wird spielerisch Basis-Englisch im kindgerechten Alter erlernen. Dazu werden Objekte, Bilder, Lieder mit Singen und Tanzen und spielerische Aktivitäten eingesetzt, die deinem Kind Freude an der Sprache vermitteln.

**Wann:** DIENSTAG, 15 bis 15.50 Uhr

**Termine:** 11.2./18.2./25.2./4.3./11.3./18.3.2025

**Kosten:** EUR 54,- für 6 Einheiten (EUR 66,- für Teilnehmer aus anderen Gemeinden)

**Wo:** Gemeindesaal Obersulz

## Englisch für 7 bis 10-jährige mit Native-Speakerin Ashley Glück

Dein Kind wird in Abstimmung mit der Ausbildung in der Volksschule für Englisch weiterführende Englischkenntnisse erlangen. Der spielerische Ansatz wird im Vordergrund stehen und es werden alltägliche Dinge und Objekte in dem Kurs eingebunden.

**Wann:** DIENSTAG, 16 bis 16.50 Uhr

**Termine:** 11.2./18.2./25.2./4.3./11.3./18.3.2025

**Kosten:** EUR 54,- für 6 Einheiten (EUR 66,- für Teilnehmer aus anderen Gemeinden)

**Wo:** Gemeindesaal Obersulz

## Englisch für 11 bis 14-jährige mit Native-Speakerin Ashley Glück

Dein Kind wird in Abstimmung mit der schulischen Ausbildung für Englisch weiterführende Englischkenntnisse erlangen. Im Vordergrund stehen spielerische Ansätze und es wird Aktivitäten geben, die deinem Kind Freude an der Sprache vermitteln. Weiters werden auch alltägliche Dinge und Abläufe in den Einheiten eingebaut, sowie Grammatik und Satzbau einfach vermittelt.

**Wann:** DIENSTAG, 17 bis 17.50 Uhr

**Termine:** 11.2./18.2./25.2./4.3./11.3./18.3.2025

**Kosten:** EUR 54,- für 6 Einheiten (EUR 66,- für Teilnehmer aus anderen Gemeinden)


**Wo:** Gemeindesaal Obersulz




# Kids - Tanzschule Danek

## Hip Hop & TIK TOK

Dein Kind liebt es, sich zu Musik zu bewegen? Dann ist unser **Hip Hop & TikTok Kids Kurs** genau das Richtige! Hier können Kids coole Choreografien lernen, ihre Kreativität ausleben und neue Freundschaften knüpfen.

 **Hip Hop** – Der Streetdance-Stil für coole Moves und jede Menge Spaß! Wir zeigen den Kids die Basics und angesagte Choreos, die auf jeder Tanzfläche begeistern.

 **TikTok Moves** – Gemeinsam lernen wir die beliebtesten Tanzrends von TikTok und setzen sie gekonnt in Szene.

### Kursinhalte:

- Leichte Choreografien für jedes Level
- Förderung von Rhythmusgefühl und Koordination
- Spaß an Bewegung und Selbsta Ausdruck

### Für wen?

Alle Kids, die Lust auf Tanzen und coole Moves haben – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

## Kids ab 6 Jahren

Wann: **SONNTAG**, 17 bis 17:50 Uhr

Termine: 5.1./12.1./19.1./26.1./9.2./16.2./23.2./2.3./9.3./23.3.2025

Kosten: EUR 125,- (EUR 113,- bei Buchung bis 14.12.2024)

Wo: Gemeindesaal Obersulz

Anmeldung und weitere Infos: [www.danek.at](http://www.danek.at), 0650 88 13 535, [tanzen@danek.at](mailto:tanzen@danek.at)

## Kids ab 10 Jahren

Wann: **SONNTAG**, 18 bis 18:50 Uhr

Termine: 5.1./12.1./19.1./26.1./9.2./16.2./23.2./2.3./9.3./23.3.2025

Kosten: EUR 125,- (EUR 113,- bei Buchung bis 14.12.2024)

Wo: Gemeindesaal Obersulz

Anmeldung und weitere Infos: [www.danek.at](http://www.danek.at), 0650 88 13 535, [tanzen@danek.at](mailto:tanzen@danek.at)



# Aktive Workshops

## Fit ins neue Jahr mit smovey-Fitness mit Andrea Löw

Bei smovey-Training geht es um schwungvollen Spaß und Ganzkörpertraining! Bewegung! Bewegung ist wichtig für unsere Gesundheit und Bewegung in der Gruppe kann Spaß machen, vor allem, wenn man smovey-Ringe in Händen hält! Smovey-Training wirkt auf die Tiefenmuskulatur und sorgt für Beweglichkeit der Gelenke, Kräftigung der Muskulatur, Optimierung des Lymphflusses im gesamten System, für Erhöhung der Fettverbrennung und für spürbar besseres Wohlbefinden! Ein smovey-Ring hat ein Gewicht von 500 Gramm und ist für Ausdauer- und Krafttraining geeignet.



Die smovey-Trainerin Andreas Löw ([www.tanzheitlich.at](http://www.tanzheitlich.at)) stellt smovey-Fitness vor und zeigt, wie smovey-Training spielerisch und effektiv im Alltag eingebaut werden kann. Bitte im bequemen, beweglichen Outfit kommen, mit Turnschuhe und Trinkflasche

**Wann:** DONNERSTAG, 23.01.2025, 10.30 Uhr

**Kosten:** EUR 13,-

**Wo:** Gemeindezentrum Niedersulz

## Latino Tanz Abend mit Silvia Titkova

Komm vorbei und erlebe einen unvergesslichen Latino Tanz Abend! Lass dich von den heißen Rhythmen der Salsa und Bachata mitreißen und genieße einen Abend voller Energie und Lebensfreude. Egal, ob du bereits tanzen kannst oder Anfänger bist – der Spaß steht im Vordergrund! Bring einfach deine gute Laune mit und sei bereit, das Tanzbein zu schwingen. Der Abend ist perfekt für Paare und Singles, die gemeinsam in die Welt des lateinamerikanischen Tanzes eintauchen möchten. Wir freuen uns auf dich!

**Wann:** MITTWOCH, 15.01.2025, 19 Uhr

**Kosten:** EUR 10,- pro Person

**Wo:** Gemeindesaal Obersulz





# Gesundheit

## Bioresonanz und Fastenzeit mit Herta Zeiler

### Die Fastenzeit - Der ideale Moment für einen Neustart

Wenn Sie die Fastenzeit auch nutzen möchten, um Ihr Gewicht zu reduzieren oder Ihre Ernährung zu optimieren, kann die Bioresonanztherapie ein wertvoller Begleiter sein.

### Wie Bioresonanz helfen kann

1. Mit der Bioresonanz können mögliche Unverträglichkeiten ausgetestet werden, die Ihren Stoffwechsel belasten und den Gewichtsverlust erschweren könnten.
2. Durch die gezielte Unterstützung der energetischen Balance können Verdauung und Stoffwechsel angeregt werden - ein wichtiger Schritt, um effektiv abzunehmen.
3. Die Fastenzeit kann die Bioresonanz dabei helfen, den Körper energetisch zu entlasten und die Ausscheidung von Giftstoffen zu fördern.
4. Häufig stehen hinter Heißhungerattacken oder ungesunden Gewohnheiten emotionale Muster. Die Bioresonanz kann auch hier regulierend wirken und Sie auf Ihrem Weg unterstützen.

**Wann:** MONTAG, 10.02.2025, 18 Uhr

Anschließend Info-Abend für die Teilnehmer des Fastenprogramms

**Kosten:** EUR 10,-

**Wo:** Gemeindesaal Obersulz

## DETOX für mehr Vitalität und Wohlbefinden mit Margit Hodecek

Detox wirkt. Für den Körper, die Seele, den Alltag. Für dein Wohlbefinden, für deine Kraft, für die Stärkung deiner Gesundheit.

- Was genau bedeutet Detox?
- Welche Toxine belasten uns? Körperlich & emotional?
- Zellstress – Zellgesundheit
- Säure-Basen-Haushalt
- Darm & Verdauung
- Einblicke in die Dunkelfeldmikroskopie

Mit Margit Hodecek: Detox-Expertin- Kinesiologin, psychosoziale Beratung

**Wann:** MITTWOCH, 19.02.2025, 18 Uhr

**Kosten:** EUR 10,-

**Wo:** Gemeindesaal Obersulz



## Fastenprogramm „Bewusster Leben – Aktiv Bewegen – mit Wohlfühl durch die Fastenzeit“

Bist du bereit für eine Auszeit für Körper, Geist und Seele? Nutze die 40 Tage ab Aschermittwoch, um deine Gesundheit, dein Wohlbefinden und deine Ernährung auf ein neues Level zu heben!

Auf Wunsch wird Herta Zeiler die TeilnehmerInnen diese Wochen mit einem individuellen Ernährungs-Programm mit Bioresonanz begleiten. Auf diesem Weg ist es möglich, deine Ernährungsgewohnheiten positiv zu verändern, den Stoffwechsel zu regenerieren und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Jede Woche wird ein anderer Schwerpunkt als Vortrag oder Bewegungseinheit angeboten. Es begleiten uns regionale Experten, wie Gilbert Egger, Christian Fichtinger, Alexandra Friedl, Sandra Holzer, Regina Kling, Nicole Ochsenhofer und Ines Tasic mit ihrem Fachwissen. Melde dich noch heute an und gehe mit uns auf die Reise zu einem gesünderen, glücklicheren Ich!

**Termine:** 5.3.(Mi)/10.3.(Mo)/17.3.(Mo)/24.3.(Mo)/31.3.(Mo)/7.4.(Mo)/10.4.(Do)/14.4.25 (Mo) 18 oder 19 Uhr

**Kosten:** EUR 115,- (EUR 130,- für Teilnehmer aus anderen Gemeinden)

**Wo:** Gemeindesaal Obersulz

## Vom Vorsatz zum Erfolg mit Gilbert Egger

Dieses Seminar unterstützt Sie dabei, Ihre Vorsätze mit Leichtigkeit und Klarheit in die Tat umzusetzen. Erleben Sie, wie Selbstdisziplin zur Quelle Ihrer Stärke wird und wie positive Gewohnheiten Ihren Alltag bereichern können. Durch gezielte Reflexion entdecken Sie, was Sie antreibt und wie Sie Ihre Energie auf das Wesentliche fokussieren. Sie lernen bewährte Methoden kennen, um Ihre Ziele klar zu formulieren und erfolgreich zu erreichen. In interaktiven Übungen entwickeln Sie konkrete Pläne, die zu Ihnen und Ihrem Leben passen. Inspirierende Impulse und praktische Techniken zeigen, wie Sie Schritt für Schritt echte Veränderung bewirken können. Freuen Sie sich auf einen Abend voller Motivation, der Ihnen neue Perspektiven und kraftvolle Werkzeuge für Ihre persönliche Entwicklung bietet. Machen Sie den ersten Schritt – Ihr Erfolg wartet bereits auf Sie!

**Wann:** **MONTAG**, 17.03.2025, 18 Uhr

**Kosten:** EUR 10,-

**Wo:** Gemeindesaal Obersulz





# Kurse für Erwachsene

## Bewegung 55+ mit Nicole Ochsenhofer

Gerade im Alter ist es wichtig, Bewegung zu machen, die Muskulatur zu stärken und so die Gelenke zu entlasten. Zu angenehmer Musik und mit viel Spaß trainieren wir unser Herz-Kreislaufsystem, Gleichgewicht und unsere Koordination. Wir wollen unsere Muskeln aber nicht nur kräftigen, sondern auch dehnen und so beweglicher werden.

**Wann:** DIENSTAG, 11 bis 11.50 Uhr

**Termine:** 7.1./14.1./21.1./28.1./11.2./18.2./25.2./4.3./11.3./18.3.2025

**Kosten:** EUR 80,- für 10 Einheiten (EUR 90,- für Teilnehmer aus anderen Gemeinden)

**Wo:** Gemeindezentrum Niedersulz

## Linedance mit Maria Hagen

Linedance ist Training für Körper, Geist und Seele UND macht außerdem noch Spaß! Tanzen ist die ideale Gesundheitsprävention, es trainiert das Gedächtnis, steigert die Koordination und Ausdauer und fördert die Beweglichkeit und den Gleichgewichtssinn. Für jedes Alter geeignet! Für Interessierte ohne Tanzerfahrung als auch für fortgeschrittene Tänzerinnen und Tänzer!



**Wann:** DIENSTAG, 19.30 bis 20.20 Uhr

**Termine:** 7.1./14.1./21.1./28.1./11.2./18.2./25.2./25.3./1.4./8.4.2025

**Kosten:** EUR 70,- für 10 Einheiten (EUR 85,- für Teilnehmer aus anderen Gemeinden)

**Wo:** Gemeindesaal Obersulz



## ZUMBA mit Silvia Titkova

Du liebst und genießt das Tanzen zu lateinamerikanischen Rhythmen? Du möchtest fühlen, dass du dank der Musik und des Tanzes LEBST? Dann freue dich auf 10 Einheiten Zumba unter der begeisterten und motivierenden Leitung von Silvia Titkova!

**Wann:** **MITTWOCH**, 17.50 bis 18.40 Uhr

**Termine:** 8.1./15.1./22.1./29.1./12.2./26.2./19.3./26.3./2.4./9.4.2025

**Kosten:** EUR 90,- für 10 Einheiten (EUR 110,- für Teilnehmer aus anderen Gemeinden)

**Wo:** Gemeindesaal Obersulz

## Bodyfit mit Nicole Ochsenhofer

Im Bodyfit wollen wir klassisches Bauch, Beine, Po mit Fettverbrennungsteilen verbinden. Dazu verwenden wir immer andere Trainingsgeräte wie Hanteln, Loopbänder, Therabänder, Bälle, Step-Brett ...!

Bringe bitte eine Matte und ein Getränk mit!

**Wann:** **FREITAG**, 18 bis 18.50 Uhr

**Termine:** 17.1./24.1./14.2./21.2./28.2.2025

**Kosten:** EUR 45,- für 5 Einheiten (EUR 55,- für Teilnehmer aus anderen Gemeinden)

**Wo:** Turnsaal der Volksschule Obersulz

## Ashtanga Vinyasa Yoga 1. Serie mit Martina Marcik

Dieser traditionelle kraftvolle Yoga Stil verhilft zu mehr Beweglichkeit und Kondition. Mit der speziellen Atemtechnik und dynamischen Verbindung der Übungen, findet man zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Wir beginnen mit einer kurzen Sitzmeditation, danach chanten wir gemeinsam das Om. Nun folgen wir dem traditionellen Ablauf der Serie: Sonnengrüße, danach Steh- und Sitzpositionen. Nach den Rückbeugen wenden wir uns den Umkehrhaltungen zu. Im Sitzen finden wir noch mal zur Ruhe und zur Atmung. Mit einer liegenden Endentspannung endet die Stunde. Willkommen sind alle die gerne Yoga üben wollen.

**Wann:** Freitag, ab 10.1.2025, von 18 bis 20 Uhr

**Wo:** Kindergarten Obersulz

**Kosten:** EUR 161,- für 7 Einheiten

**Anmeldung und weitere Infos:** [info@dasyogahaus.eu](mailto:info@dasyogahaus.eu), 0676 703 93 31, [www.dasyogahaus.eu](http://www.dasyogahaus.eu)



## Zirkeltraining für Erwachsene mit Bianca Rotter

Das Zirkeltraining ist eine effiziente Kombination aus Kraftaufbau und Fettverbrennung durch Ober-, Unter- und Ganzkörperübungen. Die kurzen Pausen zwischen den Stationen sorgen dafür, dass die Herzfrequenz hoch bleibt und die Ausdauer trainiert wird. Da die Stationen zeitlich begrenzt sind und verschiedene Schwierigkeitsstufen angeboten werden, kann jeder in seinem eigenen Tempo trainieren. Aus diesem Grund eignet sich das Zirkeltraining für alle Fitnesslevel

**Wann:** SAMSTAG, 9.30 bis 10.20 Uhr

**Termine:** 11.1./18.1./25.1./15.2./22.2./1.3.2025

**Kosten:** EUR 54,- für 6 Einheiten

(EUR 66,- für Teilnehmer aus anderen Gemeinden)

**Wo:** Turnsaal der Volksschule Obersulz



## Wundervolles Bewegen mit Ines Tasic

Durch unseren bewegungsarmen Alltag entstehen häufig Verspannungen und Unwohlsein. Sie erfahren in diesem Kurs Informationen und Übungen, um dieser Misere vorzubeugen. Übernehmen Sie Selbst-Verantwortung für ihren Körper. Dieser Kurs dient als Prävention. Bitte eine Matte und Gymnastikball mitbringen.

**Wann:** DIENSTAG, 18.15 bis 19.05 Uhr

**Termine:** 14.1./21.1./28.1./4.2./18.2./25.2.2025

**Kosten:** EUR 54,- für 6 Einheiten (EUR 66,- für Teilnehmer aus anderen Gemeinden)

**Wo:** Gemeindesaal Obersulz

## Jonglieren mit Maria Huber-Hynek

Jonglieren kann das körperliche und geistige Wohlbefinden steigern, Stress abbauen u.v.m. Sie haben die Möglichkeit verschiedene Jongliermaterialien kennenzulernen und dabei jede Menge Spaß zu haben.

**Wann:** DIENSTAG, 18.30 bis 19.20 Uhr

**Termine:** 11.3./18.3./25.3.2025

**Kosten:** EUR 27,- für 3 Einheiten (EUR 33,- für Teilnehmer aus anderen Gemeinden)

**Wo:** Gemeindesaal Obersulz



# Tanzschule Danek

## Grundkurs für Anfänger

Gerne können Sie auch ohne Tanzpartner zu unseren Kursen kommen, wir bitten aber unbedingt um Onlinevoranmeldung und Vermerk bei der Anmeldung.

Unsere Grundkurse sind altersmäßig gemischt – jeder, der Tanzen lernen möchte, kann kommen – wie auch auf einem Ball.

Jugendliche, die ohne Tanzpartner kommen, können auf Wunsch auch gerne mit anderen Jugendlichen regelmäßig die Tanzpartner tauschen, müssen aber selbstverständlich nicht.

**Wann:** SONNTAG, 19 bis 20:15 Uhr

**Termine:** 5.1./12.1./19.1./26.1./9.2./16.2./23.2./2.3./9.3./23.3.2025

**Kosten:** EUR 150,- (EUR 135,- bei Buchung bis 14.12.2024)

**Wo:** Gemeindesaal Obersulz

**Anmeldung und weitere Infos:** [www.danek.at](http://www.danek.at), 0650 88 13 535, [tanzen@danek.at](mailto:tanzen@danek.at)

## Boogie & Discofox

Tauchen Sie ein in die Welt des Tanzes mit unserem kombinierten Boogie- und Discofox-Kurs! Egal, ob Sie Anfänger sind oder Ihre bestehenden Kenntnisse auffrischen möchten, bei uns sind Sie genau richtig.

🎵 **Boogie Woogie** – Der mitreißende Tanzstil der 50er-Jahre! Erleben Sie die Energie und Lebensfreude der Rock'n'Roll-Ära.

🎵 **Discofox** – Der Alleskönner auf jeder Tanzfläche! Egal ob Schlager, Pop oder Disco-Hits – mit Discofox sind Sie für jede Gelegenheit bestens vorbereitet.

### Kursinhalte:

- Grundschnitte und einfache Figuren
- Elegante Drehungen und Kombinationsmöglichkeiten

**Wann:** SONNTAG, 20.15 bis 21:15 Uhr

**Termine:** 5.1./12.1./19.1./26.1./9.2./16.2./23.2./2.3./9.3./23.3.2025

**Kosten:** EUR 135,- (EUR 122,- bei Buchung bis 14.12.2024)

**Wo:** Gemeindesaal Obersulz

**Anmeldung und weitere Infos:** [www.danek.at](http://www.danek.at), 0650 88 13 535, [tanzen@danek.at](mailto:tanzen@danek.at)

