

## 261-R3J052 Tanzen für Ladies Achtung Ladies: "Mir reicht's – Ich geh tanzen!"

Beginn	Mittwoch, 18.03.2026, 19:00 - 19:45 Uhr
Kursgebühr	35,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Tatjana Ebnet
Mit zu bringen	Getränk, Isomatte, Socken, leichte Turnschuhe
Hinweis	Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich!
Kursort	Schulzentrum Gangkofen (Spiegelsaal), Waisenhausstraße 25, 84140 Gangkofen

Tanzen ist nicht nur effektiver Stressabbau, der Spaß macht, es ist ein super Ganzkörper-Workout, bei dem du viele unterschiedliche Muskeln stärkst: z. B. Bauch, Po, Beckenboden, Beine sowie Rücken und Schultern. Zudem werden beim Tanzen Endorphine-Glückshormone freigesetzt und das Gleichgewicht trainiert.

### Termine

Datum	Ort
18.03.2026	19:00 - 19:45 Uhr Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Spiegelsaal
25.03.2026	19:00 - 19:45 Uhr Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Spiegelsaal
15.04.2026	19:00 - 19:45 Uhr Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Spiegelsaal
22.04.2026	19:00 - 19:45 Uhr Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Spiegelsaal
29.04.2026	19:00 - 19:45 Uhr Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Spiegelsaal

[zur Kursdetail-Seite](#)