



Auch Tanzen ist Sport. Foto: von Buch

# Tanzen macht auch den Kopf frei

**HEIDE** Kreisturnverband nimmt seine Fortbildungsreihe wieder auf

**D**rei Wochen erst war das Jahr alt, als der Kreisturnverband seine Fortbildungsreihe wieder aufnahm. „Bewegung zur Musik – Tanzen für Körper und Seele“, lautete der Überschrift zu einem interessanten Workshop für Übungsleiter und Interessierte, resümierte aus dem Kreisverband Martina von

Buch. „Im Tanz drückt sich die Seele aus. Diese Überzeugung konnte unsere Referentin Vanessa Landskron, die als Zumba- und Reha-Trainerin lizenziert ist, wunderbar umsetzen und weitergeben. Mit Elementen aus Tango-, Salsa- und freien Schritten übermittelte sie auch, für die Musik und den Rhythmus mehr Ge-

fühl zu entwickeln und dem Kopf eine Pause zu gönnen“, sagte sie.

Es folgen noch zwei weitere Fortbildungen, am 11. Februar „Yoga und Atem“ und am 3. März „Aktiv und fit mit Gesundheitssport“. Für beide Lehrgänge gibt es eine Warteliste. Weitere Informationen dazu gibt es unter 04834/936659.