

Der Turnkreis veranstaltet am **15.11.2025 die 2. Dance Night**

Neue Ideen für die Übungsstunde, für eine Vorführung oder einfach nur mal lostanzen.

Diese Veranstaltung richtet sich an Übungsleiter*innen und **Tanzbegeisterte**. Jede*r darf mitmachen – „tanzen bis der Schweiß kommt“ wird garantiert.

Du musst kein Übungsleiter*in sein, um dabei zu sein.

Sporthalle West, Breslauer Allee, Hameln

Anmeldung : jessica.boose-heuchert@web.de

Kosten: 10 €

(für Nicht-Vereinsmitglieder 20 €)

Anerkennung: 4LE

19:00 Uhr Dance Aerobic – Back to the 80´s mit Stefanie Krämer

20:00 Uhr Zumba® mit Anke Eisenhauer

21:00 Uhr NIA mit Jessica Netzel-Laue

NIA = ist ein ganzheitliches Bewegungs- und Wellnesskonzept für Körper, Geist und Seele.

In NIA verschmelzen verschiedene Tanzrichtungen, Kampfkünste, Körpertherapien und Entspannungstechniken miteinander zu einem ausgleichenden Tanz-, Fitness- und Entspannungserlebnis.

Das Herzstück von NIA ist der Spaß und die Freude an der Bewegung. NIA arbeitet mit Elementen aus Jazz Dance, Modern dance, Duncan dance, Feldenkrais, Aikido, Alexander Technique, Taekwondo, Thai Chi und Yoga.

Durch die 9 unterschiedlichen Bewegungsformen berührt NIA auf vielfältige Art und Weise. NIA ist ein Weg, fit und kraftvoll in Balance zu bleiben – mit jeder Menge Spaß.

Body – mind – soul

