

Tanzprogramm zum Mitmachen im Mehrzweckraum (EG)

Fitness Dance PLUS ist die einfachste und leichteste Form von Fitness Dance und eignet sich speziell für reifere Menschen, aber auch für Fitness-Einsteiger und begeisterte Bewegungsmenschen. Das Tempo und die Bewegungen sind gezielt auf die Bedürfnisse dieser Zielgruppe angepasst. Fitness Dance PLUS bietet ein Ganzkörpertraining zum Rhythmus

abwechslungsreicher Musikstile. Mit viel Spass werden leichte Choreografien einstudiert, und Du stärkst dabei Deine Muskulatur und Dein Herz-Kreislauf-System. So ergibt sich ein leistungsförderndes Training, das Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination bis ins hohe Alter zu steigern vermag. **Schau vorbei und mach mit!**

Zeit	Programm
11.30 – 12.00	Hirnaktivität durch Koordinationsübungen fördern
12.00 – 12.30	Fitness Dance PLUS – Latino
12.30 – 13.00	Home Workouts for everybody
13.00 – 13.30	Fitness Dance PLUS – HipHop
13.30 – 14.00	Sport im Büro: die besten Übungen für den Büroalltag
14.00 – 14.30	Fitness Dance PLUS – Rock`n`Roll
14.30 – 15.00	Rumpfmuskulatur: Übungen für eine starke Mitte, korrekte Körperhaltung
15.00 – 15.30	Fitness Dance PLUS – Fun
15.30 – 16.00	Entspannung PMR & Atmung

14.20 Uhr: Auftritt der PluSport Tanzgruppe Dance4all im Innenhof des DSBG

Auftritt der PluSport Tanzgruppe Dance4all im Innenhof (EG)

Die PluSport Tanzgruppe «Dance4all» besteht aus 20 Tänzerinnen und Tänzern mit einer geistigen oder körperlichen Behinderung, deren gemeinsames Ziel es ist, das Publikum immer wieder aufs Neue zu verblüffen. Seit 10 Jahren sind sie erfolgreich unterwegs und beweisen, dass Leidenschaft keine Grenzen kennt. Mittlerweile wurde die Tanzgruppe bereits zweimal im Schweizer Fernsehen ausgestrahlt.

Am 11. Januar 2020 haben sie den Durchbruch auf die grosse Bühne ins Hallenstadion geschafft und zehren noch jetzt von diesem unbeschreiblichen Erlebnis an der Gymotion. Gemeinsam mit dem Nationalkader Kunstturnen hatten sie ihren grossen Auftritt und dies vor ausverkauftem Stadion. Ein grosser Vorstoss in Richtung Inklusion. **Sei live dabei um 14.20 Uhr im Innenhof!**



14.20 Uhr: Auftritt der PluSport Tanzgruppe Dance4all im Innenhof