

Neu ab MAI 2025!

mit: Esther Nyima

FRAUENTÄNZE

RUND UM DIE WELT

**SPEZIELL AUCH FÜR
SENIOR*I*NNEN**

JEWELLS AM

2,3,4 MITTWOCH

14.30-15.30 UHR

MINI.FITNESS



**FÜR 195.-
9ER ABO
MAI BIS JULI :-))
(INKL.3X LIVEMUSIK:-))
MIT
MAREM ALIEV**

**BOLLYWOOD
KARIBIK AFRIKA
ORIENT ,BALKAN, SPANIEN
DIV.TÄNZE, RHYTHMEN
LIEDER DER ROMA**

Kontakt
Esther Nyima
079 407 01 56

music.ensemble.ch@gmail.com

[YT:Music & Art Ensemble.CH](https://www.youtube.com/channel/UC...)

Neu mit

Marem Aliev

& Esther Nyima

Live Musik :

Marem ALIEV

am 1. Mittwoch im Monat

(auch für Männer!)

Paar und Kreistänze

Live Musik, wer will kann

Mit-Musizieren & Singen! 75.-

für 3 Monate (1x Im Monat)

MINI.FITNESS



**KREISTÄNZE,
LIEDER UND
RHYTHMEN
AUS ALLER
WELT & DES
BALKANS!**

Kontakt

Esther Nyima

079 407 01 56

FRAUENTÄNZE RUND UM DIE WELT

Speziell für SeniorInnen!



Wir gehen die Originaltänze, Lieder und Rhythmen etwas ruhiger an, so dass sie unseren Körper, Geist und Seele anregen und uns gut tun.

Für eine Stunde alles um uns herum vergessen...

mit Bewegungen, welche Spass machen, eintauchen in andere Welten...

das fördert das Glücklich sein!
Koordination der beiden Gehirnhälften,
Konzentration, Geschmeidigkeit,
Beweglichkeit, Rhythmusgefühl...
Sanfte Aktivierung der Muskeln
und Gelenke...

BEGEGNUNGEN mit andern Kulturen!
All das fördert die Aktivierung der
Lebensgeister :-)

im besten Alter werden wir etwas für
unsere ganzheitliche Gesundheit tun,
und zusammen kreativ sein:
Mit tanzen, singen & musizieren :-)

NEU!! ab Mai 25:

jeweils 1. & 3. Mittwoch
/ Monat live Musik mit

MAREM ALIEV

für die Frauentänze!

PLUS! einmal spezial

Kreis & Paartänze für

Frauen & Männer !

JETZT ANMELDEN BEI:

Esther Nyima

Tel: 079 407 01 56