

DEUTSCH-CHINESISCHE WUSHU AKADEMIE

DR. MARTIN RÜTTENAUER . WU MEI LING
ZÄHRINGERPLATZ 32 . 78464 KONSTANZ

TEL. +49 7531 24831 . FAX +49 7531 16260
INFO@WUSHU.DE . WWW.WUSHU.DE



Salsa . Son . Rumba . Mambo . Chachacha . Cubaton-Reggaeton

CUBA WORKOUT

TERMINE JANUAR BIS JULI 2010

10. Januar 02. Mai
07. Februar 13. Juni
21. März 11. Juli
18. April

Jeweils Sonntag 17-18.30 Uhr, außer:
Mai, Juni, Juli: 18-19.30 Uhr

Du kannst an allen oder an einzelnen Terminen teilnehmen. Jedes workout ist anders.

LEITUNG

Martin Rüttenauer

BEITRAG

15 €. Schüler und Studis 10 €.

MITBRINGEN

Handtuch und Ersatz-T-Shirt.

SCHUHE

Hallenschuhe, helle Sohle. Sollen gut auf Teppich drehen. Rauhleder- oder Chromledersohlen sind geeignet.
Oder bring Extrasocken mit.

ANMELDUNG

Per e-Mail, telefonisch oder persönlich.

ZIELE

Bei leidenschaftlicher Musik auspowern.
Schultern, Oberkörper und Hüften lockern.
Spaß haben und den Alltag hinter sich lassen.

Mit heißen Rhythmen aus Cuba.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
Jede(r) kann mitmachen.

Gefallen an karibischer Musik vorausgesetzt.

Das workout ist kein Paar-Tanzkurs.

Du kannst Dich einzeln anmelden.

Die Bewegungen kannst Du im Paartanz einsetzen.

SALSERAS UND SALSEROS

Ursprünglich als Powertraining für unsere Wushu- und Taichi-Mitglieder konzipiert, finden die CUBA WORKOUTS auch bei Euch großen Anklang und Ihr seid herzlich willkommen.

Movimientos und pasitos sind bei jedem workout anders. Du verstehst danach die Musik und ihren Rhythmus besser und hast etwas für Deine Fitness und Gesundheit getan.

Das workout ist eine gute Ergänzung zu den Seminaren mit Alexis Hernandez.