

261-4642 Tanz dich frei - FRAU!

Beginn	Samstag, 18.04.2026, 17:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	70,00 € - Durchführung ab vier Personen garantiert.
Dauer	3 Termine
Kursleitung	Maria Bogensperger
Kursort	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, Haywards-Heath-Weg 1, 83278 Traunstein

Getragen von der Musik folgen wir unseren eigenen Bewegungsimpulsen und tanzen frei und intuitiv im geschützten Raum. Auf der körperlichen Ebene können Verspannungen erfasst und Muskeln durch gezielte Bewegungsabläufe gelockert werden. Auf emotionaler Ebene können unangenehme und aufgestaute Gefühle des (All-)Tages im wahrsten Sinne des Wortes bewegt, gefühlt und erlöst werden und sich in Freude und inneren Frieden wandeln. Durch die Tanzbewegungen und Musikrhythmen kann sich der Geist entspannen. Getanzt wird zu unterschiedlichsten Musikrichtungen von Trance über Indie, Elektro, Klassik und vieles mehr.

Für Frauen jeder Altersgruppe.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Freude am Miteinander sein, Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.04.2026	17:00 - 19:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
25.04.2026	17:00 - 19:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
09.05.2026	17:00 - 19:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

[zur Kursdetail-Seite](#)