

## 262-4624 Heels Workshop Power, Sexyness und Expression

|             |   |
|-------------|---|
| Beginn      | Samstag, 26.09.2026, 12:30 - 14:30 Uhr  |
| Kursgebühr  | 26,00 €   |
| Dauer       | 1 Termin  |
| Kursleitung | Jasmin Kroheck  |
| Kursort     | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Gymnastikraum, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein |

Dieser Workshop richtet sich an alle, die eine neue Seite an sich entdecken und sich tänzerisch ausprobieren möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, da wir mit den Grundlagen beginnen und auch Nichttänzer\*innen leicht einsteigen können. Nach einem Warm-up lernen die Teilnehmenden grundlegende Bewegungen und erarbeiten Schritt für Schritt eine Choreografie. Hohe Schuhe sind dabei keine Voraussetzung. Die Kursleitung zeigt zunächst alle Übungen und unterstützt anschließend bei der Umsetzung. Der Workshop fördert den Körper sportlich, stärkt Körperbewusstsein, Motorik und Selbstbewusstsein und fördert Kreativität, Ausdruck sowie Konzentration durch das gemeinsame Tanzen und das Einprägen der Choreografie.

**Bitte mitbringen:**

bequeme, enganliegende Kleidung, High Heels (wenn gewünscht), Getränk.

### Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort   |
|------------|-------------------|---|
| 26.09.2026 | 12:30 - 14:30 Uhr | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum |

[zur Kursdetail-Seite](#)