

## Y0205100 Groove

Beginn	Samstag, 07.02.2026, 14:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	12,00 €
Dauer	1-mal
Kursleitung	Cristina De Bergami
Informationen	Bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder Socken, Getränk. Handtuch
Kursort	vhs, 0.02.1, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

Die einfachste Tanzstunde der Welt! Mit Spaß, Stimmung und guter Musik entdecken Sie Ihren eigenen Groove und tun ganz nebenbei etwas für Ihren Körper. Es geht nicht darum, bestimmte Schritte zu erlernen, sondern sich zum Rhythmus der Musik durch den Raum zu bewegen: gemeinsam in der Gruppe und doch für sich selbst im eigenen Bewegungsradius. Es handelt sich nicht um Paartanz. Dieser Kurs ist für alle Altersklassen und jedes Geschlecht geeignet, von Einsteiger:innen bis zu erfahrenen Tänzer:innen. Erleben Sie, wie Groove© Körper und Geist belebt. An diesem Samstag können Sie kennenlernen, ob Groove© Ihnen liegt, bevor Sie sich für den fortlaufenden Abendkurs (Y0205102) anmelden. Bitte erscheinen Sie in bequemer, sportlicher Kleidung, mit Hallenschuhen, auf Socken oder barfuß. Denken Sie bitte auch daran, etwas zu trinken mitzunehmen. Die Kurse finden auf Deutsch statt. Die Dozentin kann zusätzlich auf Italienisch, Englisch und Spanisch angesprochen werden.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.02.2026	14:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 0.02.1

[zur Kursdetail-Seite](#)