



HOTEL

ALPENROSE

LÄDT EIN

Groove &  
Flow

**11.05.24**

**14:00 - 17:00 UHR**

Inspirierender Tanz, entspannender  
Flow, Wellness, Snacks und Getränke

**Für Frauen, Freundinnen,  
Mütter & Töchter**

# Groove & Flow

## zum Muttertag

Groove ist nicht nur die einfachste Tanzstunde der Welt, sondern ein kreatives und interaktives Gruppentanzserlebnis für jedes Alter und jedes Fitnesslevel. Es geht nicht um Choreographie oder komplexe Schrittfolgen, sondern darum, dass jeder seinen eigenen Groove findet.

Wir überraschen euch mit mitreißender Musik, viel Spaß, aber auch Tiefgang. Im zweiten Teil intensivieren wir die erlebte Bewegung in einem sanften Flow mit Elementen aus Pilates, Yoga und Stretch. Jeder in seiner Art und seinem Wohlfühlen.

## Tagesablauf

14:00– 16:00 Uhr Groove &Flow

16:00– 17:00 Uhr Stehcafé mit Kuchen, Obst, Brezn und Getränken

Im Anschluss könnt ihr den Wellnessbereich zu einem Muttertags-Preis von 12,50 Euro inklusive Handtücher buchen.

## Anreise

Anreise bitte individuell regeln, gerne vermitteln wir Sammelanreisen mit Auto oder Bahn. Der Bahnhof ist fußläufig zu erreichen.

Hotel Alpenrose, Schlierseestraße 6, Bayrischzell

[www.bayrischzell-alpenrose.de](http://www.bayrischzell-alpenrose.de)

## Bitte mitbringen

Komm mit sportlicher und bequemer Kleidung, und einer Wasserflasche.

## ASTRID

Astrid ist seit vielen Jahren begeisterte Groove Trainerin und tanzt nicht nur drinnen, sondern auch draußen in der Natur. Für Ihre Tanzstunden benutzt sie eine Silent Disco Anlage, die nicht nur einen super Sound liefert und in sekunden-schnelle einen Dancefloor entstehen lässt, sondern auch den Teilnehmern die Möglichkeit gibt, die Lautstärke individuell zu regulieren.

[www.tanzausderreihe.de](http://www.tanzausderreihe.de)

## CLAUDIA

Claudia bringt mit viel Leidenschaft, tiefem Wissen und unglaublicher Fröhlichkeit jeden Körper in großes Wohlbefinden. Sie ist nicht nur Tanzpädagogin, sondern hat neben Yoga und Pilates eine Ausbildung zur Atem- und Bewegungstherapeutin. Mit ihrem Flow erlebt ihr ein wundervollen Ausklang für Körper, Geist und Seele.

[www.claudia-wicke.com](http://www.claudia-wicke.com)

## Rückfragen

Claudia Wicke: 0172/4688099

Astrid Pernes: 0173/3179137

## Anmeldung

Email an: [claudia.wicke@gmx.de](mailto:claudia.wicke@gmx.de)

Kosten: 59 Euro