

Norden-Krummhörn
Rund 90 Die Grünen, Mi
von der Parte waren nicht
dem der Leiter der Natu
naburkeverwaltung, der
sächsisches Wartenmerer

Waldung hatten Linien
und Silke Walter von der
Kunstschule Norden das
Gartenprojekt im Außenbe

besuch durch Gewerbe- und
Straßenbau. Unter den Teil
nehmen waren auch Latsch
rat Olaf Meinen und
Krummhörns Bürgermeiste

Waldung hatten Linien
und Silke Walter von der
Kunstschule Norden das
Gartenprojekt im Außenbe

Mit Mix aus Tanz und Gymnastik zu mehr Fitness

Sportverein Fortuna Wirdum hat mit „Salsation“ ein neues Trainingsangebot im Programm. Wobei es darum geht und für wen es gedacht ist

genuß. Tanzerfahrungen
grad nicht notwendig. Im
Vordergrund steht der Spaß
an der Bewegung. Teilneh
men können Frauen und

Spaß und Lockerheit der
Mobilität.
Eine Trainingsstunde be
ginnt mit einem lockeren
Aufwärmprogramm, aus
dem dynamisch in die
nachdem Songs überleitet
wird. Von dort aus geht es
rhythmisch und später
Choreografien und später
energetisch und gestärkt ins
„Cooldown“. Im Stretching
werden dann Körper, Geist
und Seele verbunden. Ent
fliche dem Alltag und Tanz
den Kopf frei“, lautet das
Motto.

Für Salsation gibt es laut
Schmedding keine Altersbe
61 13 52 84.



Foto: privat

Foto: privat

Bei
dem bunten Mix aus ver
schiedenen Tanzstilen und
Musikrichtungen wird der

Sport an. Unterstützt wurde
sie von Fenja Schmedding,
die nun auch als Übungslei
terin bei Fortuna Wirdum

ten, uns auszuwirken und
die perfekten Möglichkei
ten, uns auszudehnen und
zu verstehen“, so
Übungsleiterin. Salsation
steigere das persönliche Kö
perbewusstsein durch viel

ten, uns auszudehnen und
die perfekten Möglichkei
ten, uns auszudehnen und
zu verstehen“, so
Übungsleiterin. Salsation
steigere das persönliche Kö
perbewusstsein durch viel

ten, uns auszudehnen und
die perfekten Möglichkei
ten, uns auszudehnen und
zu verstehen“, so
Übungsleiterin. Salsation
steigere das persönliche Kö
perbewusstsein durch viel

ten, uns auszudehnen und
die perfekten Möglichkei
ten, uns auszudehnen und
zu verstehen“, so
Übungsleiterin. Salsation
steigere das persönliche Kö
perbewusstsein durch viel