

Presseinformation

Neu beim VfG Meckenheim: Dance & Move 25+

Musik spüren, Alltag vergessen: VfG Meckenheim bringt Bewegung und Leichtigkeit in den Wochenstart

Der Verein für Fitness und Gesundheitssport Meckenheim e. V. (VfG) erweitert sein ohnehin breites Portfolio um ein attraktives Tanzangebot: Ab dem Ende der Osterferien gehört Dance & Move 25+ zum festen Programm des Vereins. In entspannter Atmosphäre bietet der Kurs die ideale Gelegenheit, den Alltag hinter sich zu lassen und mit Freude an der Bewegung in die Woche zu starten.

Was ist Dance & Move 25+?

Dance & Move 25+ ist ein offenes Tanzangebot, das Musik, Bewegung und Ausdruck in den Mittelpunkt stellt. Es geht nicht um Perfektion oder sportliche Höchstleistung, sondern darum, sich auszuprobieren, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und die Energie des Tanzes zu spüren. Die Einheiten sind modern und abwechslungsreich gestaltet: Sie umfassen ein sanftes Aufwärmen, Koordinations- und Rhythmusübungen sowie einfache, gut erlernbare Tanzschritte und kleine Choreografien zu modernen Songs. Ein entspannendes Cool-Down rundet jede Stunde ab.

„Wer Lust hat, sich zu Musik zu bewegen und dabei den Alltag für einen Moment zu vergessen, ist bei uns genau richtig“, erklärt

Pressekontakt:

Bernward Hohenbild
Schrift- und Pressewart
Hauptstraße 72
53340 Meckenheim

Tel. (01 75) 26 68 07 9
bernward.hohenbild@vfg-meckenheim.de

Weitere Informationen:
www.vfg-meckenheim.de

Meckenheim, 29. März 2026





Übungsleiterin Tanja Berning. „Die Übungen sind so konzipiert, dass jeder im eigenen Tempo mitkommt und Fortschritte erlebt.“

Ein Angebot für alle, die Musik lieben

Das Programm richtet sich an Erwachsene ab 25 Jahren, die einen sanften (Wieder-)Einstieg in den Sport suchen oder einfach Teil einer netten Gruppe sein möchten. Besondere Vorkenntnisse oder ein bestimmtes Fitnesslevel sind nicht erforderlich. Der Fokus liegt auf der Förderung von Ausdauer, Beweglichkeit und Körpergefühl in einer motivierenden Gemeinschaft.

Einsteigen und Mitmachen

Das Training findet regelmäßig statt. Interessierte sind herzlich eingeladen, das Angebot während einer unverbindlichen Schnupperphase von ein bis vier Wochen auszuprobieren.

-  **Wann:** Montags, 20:00 – 21:00 Uhr
-  **Wo:** Kleine Halle, Schützenstr., Meckenheim
-  **Wer:** Erwachsene ab 25 Jahren
-  **Mitzubringen:** Bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe und gute Laune.

„Wir freuen uns darauf, mit diesem Angebot noch mehr Menschen in Meckenheim für die Kombination aus Tanz und Fitness zu begeistern“, so der VFG-Vorstand, Eva Hugenschmidt (Organisationsleiterin Sportbetrieb).

Weitere Informationen

Interessierte können sich in der Geschäftsstelle des VFG Meckenheim ausführlich beraten lassen, Tel. (0 22 25) 95 37 47. Detaillierte Informationen zum Angebot finden Sie auch online unter vfg-meckenheim.de/goto//danceandmove.

Verein für *Fitness* und *Gesundheitssport* Meckenheim e. V.



Der *Verein für Fitness- und Gesundheitssport Meckenheim e. V.* fördert seit seiner Gründung am 30. Mai 1997 vor allem die Jugend- und Seniorenarbeit sowie die Integration ausländischer Bürger und Bürgerinnen im Rahmen von Sportveranstaltungen. Insbesondere gehört zu dem Angebot der Bereich des Rehabilitations- und des Gesundheitssports, des Behindertensports und die Integration Behinderter im Rahmen des Breitensportangebotes, sowie die Kooperation mit öffentlichen und anderen gemeinnützigen Einrichtungen wie Schulen, Kindergärten, Seniorenheimen im Bereich des Breiten-, Gesundheits- und Behindertensports.