



Energy Dance®

„Raus aus dem Kopf, rein in den Körper!“

Haben Sie Lust auf Rhythmus, Bewegung und tolle Musik?

Möchten Sie im Kopf abschalten und sich energievoll im Körper erleben?

Energy Dance® führt Sie ohne jede Choreografie in vielfältige Bewegungsabläufe.

Leicht und mühelos folgen Sie dabei den vorgegebenen Bewegungen. Ohne Schrittfolgen lernen oder Takte zählen zu müssen kommen Sie *raus aus dem Kopf und rein in den Körper* – eine ideale Möglichkeit, Stress abzubauen und ein wunderbarer Ausgleich zu den einseitigen Belastungen in Alltag und Beruf. Neben Spaß und guter Laune können Sie durch Energy Dance® Ihr Herz-Kreislaufsystem aktivieren und Verspannungen insbesondere auch im Schulter-Nacken-Bereich lösen. Probieren Sie es aus!

Domschule, Kleine Halle, Domkirchhof 5
Donnerstag jeweils 75 Minuten (17:30 – 18:45 Uhr)
Start: 12.09.19 (15 Einheiten)
Maximale TN-Zahl: 30 Personen

Kursgebühr: 105,-- €

Zusätzl. für neue Kurs-TN

BSV-Grundbeitrag / Jahr 5,-- €

BSV-Versicherungsbeitrag / Jahr 2,31 €

**Mit Kursbeginn muss der Beitrag überwiesen worden sein,
ansonsten kann der Platz anderweitig vergeben werden!**

112,31 €

Anmeldung beim BSV: 0451 – 7 70 75 oder

bei der Kursleitung Jörg Hirschfeld: 0152 – 56 196 281

joergfeld@freenet.de

Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch, etwas Warmes zum Überziehen für die Entspannungsphase.

Weitere Informationen zu Energy Dance finden sich auf der Homepage www.joergfeld.de