



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: 08.02.19 bis 13.06.19 (15 Einheiten)

Maximale TN-Zahl: 20 Personen

Kursgebühr:	105,-- €
Zusätzl. für neue Kurs-TN	
BSV-Grundbeitrag / Jahr	5,-- €
BSV-Versicherungsbeitrag / Jahr	<u>2,31 €</u>

Spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn,
ansonsten wird der Platz anderweitig vergeben **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.energy-dance.de

