



## 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 60 Minuten**  
**Kurs1: von 17.00 bis 18.00 Uhr**  
**Start: 21.10.2021 (15 Einheiten)**

**Kursgebühr:** 120,-- €

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!**

**127,31 €**

Anmeldung beim BSV: 0451 – 7 70 75 oder

bei der Kursleitung Jörg Hirschfeld: 0152 – 56 196 281

[joergfeld@freenet.de](mailto: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](http://www.joergfeld.de)