251-R3I07 ENERGY DANCE® Fitness, Fun & Feeling!

Beginn	Mittwoch, 25.06.2025, 19:00 - 20:15 Uhr
Kursgebühr	34,00 €
Dauer	4 Termine
Kursleitung	Cornelia Specht
Mitzubringen	Matte
Kursort	Heilpädagogisches Zentrum (Turnhalle), Theaterstraße 5, 84307 Eggenfelden

Das erste und einzige Tanz-Workout ohne Choreografien! Noch nie war es so einfach einem Bewegungsablauf zu folgen - ohne Schrittfolgen zu lernen, ohne hinterher zu stolpern...
Mitreißende Musik unterschiedlichster Stilrichtungen trägt dich durch diese Stunde, in der du Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination umfassend trainierst. Energievoll und lebendig spürst du dich im Einklang von Rhythmus, Bewegung und Gefühl, kommst "raus aus dem Kopf & rein in den Körper", wirst locker und beweglich. Dein Stoffwechsel läuft auf Höchsttouren, Blockaden lösen sich, du fühlst dich frei und leicht... Kein zweites gesundheitssportliches Workout bietet dir so viel Erlebnis, Dynamik, Entspannung und Spaß bei optimaler Trainingswirksamkeit! Gezielte Bodenarbeit (Yoga, Pilates, Stretching) und eine meditative Entspannung runden diese Stunde ab. So startest du ausgeglichen und voller Energie in deinen Alltag. Mitmachen kann übrigens jeder - unabhängig von Alter, Bewegungserfahrung und Kondition.

Termine

Datum		Ort
25.06.2025	19:00 - 20:15 Uhr	Theaterstraße 5, Eggenfelden, Heilpädagogisches Zentrum, Turnhalle
02.07.2025	19:00 - 20:15 Uhr	Theaterstraße 5, Eggenfelden, Heilpädagogisches Zentrum, Turnhalle
09.07.2025	19:00 - 20:15 Uhr	Theaterstraße 5, Eggenfelden, Heilpädagogisches Zentrum, Turnhalle
16.07.2025	19:00 - 20:15 Uhr	Theaterstraße 5, Eggenfelden, Heilpädagogisches Zentrum, Turnhalle

zur Kursdetail-Seite