252-R3I03 ENERGY DANCE® Fitness, Fun & Feeling!

Beginn	Mittwoch, 17.09.2025, 17:30 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	90,00 €
Dauer	10 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
17.09.2025	17:30 - 18:45 Uhr	Theaterstraße 5, Eggenfelden, Heilpädagogisches Zentrum, Turnhalle
24.09.2025	17:30 - 18:45 Uhr	Theaterstraße 5, Eggenfelden, Heilpädagogisches Zentrum, Turnhalle
01.10.2025	17:30 - 18:45 Uhr	Theaterstraße 5, Eggenfelden, Heilpädagogisches Zentrum, Turnhalle
08.10.2025	17:30 - 18:45 Uhr	Theaterstraße 5, Eggenfelden, Heilpädagogisches Zentrum, Turnhalle
15.10.2025	17:30 - 18:45 Uhr	Theaterstraße 5, Eggenfelden, Heilpädagogisches Zentrum, Turnhalle
22.10.2025	17:30 - 18:45 Uhr	Theaterstraße 5, Eggenfelden, Heilpädagogisches Zentrum, Turnhalle
29.10.2025	17:30 - 18:45 Uhr	Theaterstraße 5, Eggenfelden, Heilpädagogisches Zentrum, Turnhalle
12.11.2025	17:30 - 18:45 Uhr	Theaterstraße 5, Eggenfelden, Heilpädagogisches Zentrum, Turnhalle
19.11.2025	17:30 - 18:45 Uhr	Theaterstraße 5, Eggenfelden, Heilpädagogisches Zentrum, Turnhalle
26.11.2025	17:30 - 18:45 Uhr	Theaterstraße 5, Eggenfelden, Heilpädagogisches Zentrum, Turnhalle

zur Kursdetail-Seite