

## 252-R3I04 ENERGY DANCE® Fitness, Fun & Feeling!

Beginn	Mittwoch, 03.12.2025, 17:30 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	81,00 €
Dauer	9 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 Höchsttoure, 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
03.12.2025	17:30 - 18:45 Uhr	Theaterstraße 5, Eggenfelden, Heilpädagogisches Zentrum, Turnhalle
10.12.2025	17:30 - 18:45 Uhr	Theaterstraße 5, Eggenfelden, Heilpädagogisches Zentrum, Turnhalle
17.12.2025	17:30 - 18:45 Uhr	Theaterstraße 5, Eggenfelden, Heilpädagogisches Zentrum, Turnhalle
07.01.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Theaterstraße 5, Eggenfelden, Heilpädagogisches Zentrum, Turnhalle
14.01.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Theaterstraße 5, Eggenfelden, Heilpädagogisches Zentrum, Turnhalle
21.01.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Theaterstraße 5, Eggenfelden, Heilpädagogisches Zentrum, Turnhalle
28.01.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Theaterstraße 5, Eggenfelden, Heilpädagogisches Zentrum, Turnhalle
04.02.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Theaterstraße 5, Eggenfelden, Heilpädagogisches Zentrum, Turnhalle
11.02.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Theaterstraße 5, Eggenfelden, Heilpädagogisches Zentrum, Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)