

## 261-R3I05 ENERGY DANCE® Fitness, Fun & Feeling!

Beginn	Mittwoch, 10.06.2026, 19:00 - 20:15 Uhr
Kursgebühr	72,00 €
Dauer	8 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
10.06.2026	19:00 - 20:15 Uhr Theaterstraße 5, Eggenfelden, Heilpädagogisches Zentrum, Turnhalle
17.06.2026	19:00 - 20:15 Uhr Theaterstraße 5, Eggenfelden, Heilpädagogisches Zentrum, Turnhalle
24.06.2026	19:00 - 20:15 Uhr Theaterstraße 5, Eggenfelden, Heilpädagogisches Zentrum, Turnhalle
01.07.2026	19:00 - 20:15 Uhr Theaterstraße 5, Eggenfelden, Heilpädagogisches Zentrum, Turnhalle
08.07.2026	19:00 - 20:15 Uhr Theaterstraße 5, Eggenfelden, Heilpädagogisches Zentrum, Turnhalle
15.07.2026	19:00 - 20:15 Uhr Theaterstraße 5, Eggenfelden, Heilpädagogisches Zentrum, Turnhalle
22.07.2026	19:00 - 20:15 Uhr Theaterstraße 5, Eggenfelden, Heilpädagogisches Zentrum, Turnhalle
29.07.2026	19:00 - 20:15 Uhr Theaterstraße 5, Eggenfelden, Heilpädagogisches Zentrum, Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)