



## 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 75 Minuten (17:30 – 18:45 Uhr)**  
**Start: 21.09.17 bis 01.02.18 (15 Einheiten)**  
**Maximale TN-Zahl: 20 Personen**

<b>Kursgebühr:</b>	105,-- €
Zusätzl. für neue Kurs-TN	
BSV-Grundbeitrag / Jahr	5,-- €
BSV-Versicherungsbeitrag / Jahr	<u>2,31 €</u>

**Spätestens 2 Wochen vor** Kursbeginn,  
ansonsten wird der Platz anderweitig vergeben **112,31 €**

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.energy-dance.de](http://www.energy-dance.de)

