



## 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: 01.03.2018 bis 28.06.18 (14 Einheiten)**  
**Maximale TN-Zahl: 24 Personen**

<b>Kursgebühr:</b>	98,-- €
Zusätzl. für neue Kurs-TN	
BSV-Grundbeitrag / Jahr	5,-- €
BSV-Versicherungsbeitrag / Jahr	<u>2,31 €</u>
<b>Spätestens 2 Wochen vor</b> Kursbeginn, ansonsten wird der Platz anderweitig vergeben	<b><u>105,31 €</u></b>
Anmeldung beim BSV: 0451 – 7 70 75 oder bei der Kursleitung Jörg Hirschfeld: 0152 – 56 196 281 <a href="mailto:joergfeld@freenet.de">joergfeld@freenet.de</a>	

**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)

