



Tanzen ist träumen mit den Beinen!



**** NEU ** NEU ** NEU ** NEU ****

„Raus aus dem Kopf, rein in den Körper!“



Leicht und kraftvoll, belebend und entspannend, sportlich und tänzerisch, dynamisch und fließend, unkompliziert und variationsreich, erweiternd und zentrierend, schwungvoll, befreiend, geschmeidig, beglückend, erfrischend anders ...

Das ist unser neues Angebot **ENERGY DANCE®** mit Yvonne Steinert.

ENERGY DANCE® verbindet westliche und fernöstliche Bewegungsansätze zu einem ganzheitlichen Angebot, das sowohl die körperliche als auch die psychisch mentale Ebene anspricht. Ohne Choreographie und Takte zählen, dem abwechslungsreichen Bewegungsfluss folgen. Einfach die Musik fühlen und Spaß haben! Durch aktive Entspannung Muskeln lockern und Stress loslassen.

Auf körperlicher Ebene werden Kraft, Ausdauer (Herz- /Kreislaufsystem) trainiert und muskuläre Dysbalancen ausgeglichen. Tanke neue Energie und Leichtigkeit für die Herausforderungen in Beruf und Alltag!

Jeder kann mitmachen von Anfang an, unabhängig von Alter und Kondition.

Hast Du Freude an Tanz, Musik und Bewegung?

Dann probiere es doch einfach mal aus!

Wir freuen uns auf einen gemeinsamen Flow mit euch!

Bitte ausreichend zu trinken und Turnschuhe mitbringen.

Schnuppertermine:

Donnerstag, 11.11.2021, 18.11.2021 und 25.11.2021

Uhrzeit: 20.00 bis 21.00 Uhr

Ort: Turnhalle Grundschule am Eichwald, Umbachsweg 61, 34123 Kassel

Bei Interesse findet ein Kurs ab Januar 2022 statt.

Weitere Informationen bei den Schnupperterminen oder Bianca Meißer unter b.meisser@vfb-viktoria-bettenhausen.de