

„ENERGY DANCE® ist genau das, was ich mir in Sachen Bewegung immer gewünscht habe.“



Lust auf Rhythmus, Bewegung und Musik?

Möchten Sie im Kopf abschalten und sich energievoll im Körper erleben? ENERGY DANCE® führt Sie ohne jede Choreographie in vielfältige Bewegungsabläufe. Leicht und mühelos folgen Sie dabei den vorgegebenen Bewegungen - ohne Schrittfolgen zu lernen oder Takte zu zählen.

Sie kommen raus aus dem Kopf und rein in den Körper.

Bewegungsfreude für Alle – von Anfang an!

ENERGY DANCE® ist ein rhythmisch dynamischer Fitness- und Gesundheitssport zu abwechslungsreicher, motivierender Musik und vermittelt ein bisher einzigartiges Bewegungserlebnis in der Gruppe. Die Intensität der Bewegung kann dabei jede/r selbst bestimmen, d.h., es kann jede/r mitmachen – unabhängig von Geschlecht Alter, Bewegungserfahrung und Kondition.

„Es ist anders, es macht Spaß ohne Druck und Stress, es hebt die Laune und macht glücklich.
Ich freue mich, etwas gefunden zu haben, bei dem ich aktiv entspannen, mich fit halten und gut fühlen kann.“



Bernhard Haug

eMail: energydance@gmx.net

Internet: www.energydance.de

Telefon 04262 3287

Als Kursleiter besitze ich folgende Qualifikationen:

ENERGY DANCE® Trainer,
Back-Power-Flow Rücken-
training und Herz-Kreislauf-
Training nach den
ENERGY DANCE® Prinzipien.

Lizenzen
des LSB im C und B Profil,
Sport in der Prävention -
Profil Haltung & Bewegung,
Herz Kreislauftraining sowie die
Reha-Lizenz Sport in Herz-
sportgruppen.

Termine:

Visselhövede
Do., 17:00 - 18:15h

Rotenburg THS
Mi., 18:30 - 19:45h

Westerwalsede
Mo.19:00 - 20:10h



Ganzheitlich wirkungsvoll

In den ENERGY DANCE® Kursen erhalten Sie vielfältige, gesundheitlich präventiv wirksame Bewegungsimpulse. Sie trainieren Ihr Herz- Kreislaufsystem sowie Ihre muskuläre Kraft und Beweglichkeit auf dynamische Weise. Sie verbessern Ihre Koordination, Ihren Bewegungsfluss und die Wahrnehmung Ihres Körpers. Sie erweitern spielerisch Ihre Bewegungsmöglichkeiten und erleben Leichtigkeit, Gelassenheit und Freude. Ihr Immunsystem wird gestärkt, Ihre Lebensenergie aktiviert. Nach einer ENERGY DANCE® Stunde fühlen Sie sich gut durchgearbeitet und voller Energie, gleichzeitig erholt und rundum wohl in Ihrem Körper.

Als erstes rhythmisch-dynamisches Bewegungsangebot werden ENERGY DANCE® Präventionskurse seit neustem in den Bereichen Gesundheitssport, Herz-Kreislauf-Training und Rückentraining gemäß §20 SGB von Krankenkassen bis zu 80% der Teilnehmergebühren bezuschusst.



„ENERGY DANCE® ist meine Energiequelle und schafft besonders nach anstrengenden Tagen einen guten Ausgleich. ENERGY DANCE® hält mich körperlich und geistig fit und bildet einen tollen Gegenpol zu den sitzenden Tätigkeiten.“

Raus aus dem Kopf

... rein in den Körper

„Die gemeinsamen Bewegungen im Einklang mit der Musik bereiten mir jedes Mal viel Freude.“



Fachleute über ENERGY DANCE®

„Ich halte ENERGY DANCE® für ein ausgezeichnetes Mittel für unsere Sportvereine, um den Mitgliedern ein wirklich neues, attraktives Angebot zu machen und neue Mitglieder zu gewinnen. Von der Qualität der Ausbildung für ENERGY DANCE® Trainerinnen und Trainer konnte ich mich im Rahmen einer 5-teiligen Qualifizierungsreihe in unserer Akademie selbst überzeugen.“

Hermann Grams, Leiter der Akademie des Landesportbundes Niedersachsen

„Der Einstieg in ENERGY DANCE® ist durch einfaches Nachvollziehen sehr leicht. Jeder kann seinem Trainingszustand entsprechend die Bewegungen ausführen, deshalb können Menschen verschiedener Alters- und Trainingsstufen zufriedenstellend miteinander tanzen. ENERGY DANCE® vereint alle Vorzüge des Tanzes und der Gymnastik in einer eigenständigen Bewegungsart.“

Suse Spieth, Sporttherapeutin

Das ist genau das, was die gesamte Branche braucht, sowohl der Wellnessbereich als auch die Fitness-Studio-Welt, als auch die vielen Menschen, die einfach auf unkomplizierte Weise in Bewegung kommen wollen.“

**Claus-Arwed Lauprecht,
Präsident der International SPA- & WELLNESS ASSOCIATION**