



Neues Angebot: Energy Dance® mit Claudia Hecke

Energy Dance® ist ein Koordinations- und Herz-Kreislauftraining mit einem hohen Bewegungserlebnis durch das Zusammenspiel mit der Musik.

Ausdrucksstarke Bewegungen erzeugen ein gefühlsbetontes Erleben.

ENERGY DANCE® beansprucht durch rhythmische Bewegungen den ganzen Körper.

Die Bewegungen werden sehr kleinschrittig verändert, der Teilnehmer ist immer in Bewegung, ohne Pausen und Überlegungen.

Frei nach dem Slogan „Raus aus dem Kopf, rein in den Körper“

Das Training umfasst Bewegungen ohne eine Choreographie.

Es ist kein Tanzen im klassischen Sinne, eher ein Tanz der Energie nach außen und innen.

Der Hauptteil besteht aus einem Portfolio von Energy Dance - typischen Bewegungen gemischt mit bekannten Tanzbewegungen in einem sich steigernden Spannungsbogen. Dabei werden verschiedene Bewegungstypen verwendet die „luftig“, „feurig“, „erdig“ und „fließend“ sein können.

Bestandteil des Hauptteils ist immer auch ein fließendes „Stand - Stretching“.

Am Ende der 60 Minuten wird die Stunde ergänzt mit Dehnungen und Kräftigung durch Gymnastik am Boden und einer wohltuenden Entspannungsphase.



**Das Angebot gibt es ab dem 04.04.2017
Dienstag von 20.00 Uhr – 21.30 Uhr in der
Neuen Halle Windmühlenweg 17**