



Lust auf Tanzen, aber nicht auf Schritte zählen?

Gesundheitsförderung – Energy Dance online

Was ist eigentlich Energy Dance?

Beim Energy Dance handelt es sich um ein Bewegungstraining zu unterschiedlichster bewegungsmotivierender Musik, in Verbindung mit Stretcheinheiten.

Was bietet der DRK-KV Mannheim an?

Unsere Sport- und Bewegungstherapeutin Carmen Endres zeigt Ihnen im Kurs einfache und leicht nachvollziehbare Bewegungsabläufe. Jeder kann die Intensität beim Folgen der Abläufe selbst bestimmen. Der Online-Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet, Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Wie läuft ein Energy Dance-Kurs ab?

Nach Anmeldung erhalten Sie einen Link, mit dem Sie sich über einen PC, Laptop oder ein Tablet einwählen. Ihre Instruktoren Carmen Endres leitet Sie über 75 Minuten an. Ein Entspannungsteil beendet die Stunde.

Für wen sind die Energy Dance-Kurse gedacht?

Das Kursangebot richtet sich an alle, die Spaß und Freude an Bewegung haben.

Was kostet der Energy Dance-Kurs?

Der Energy Dance-Online-Kurs mit fünf Terminen á 75 Minuten kostet 37 €.

Was wird durch das Tanz-Workout erreicht?

- Steigerung der Beweglichkeit
- Verbesserung der Kondition
- Stressreduktion durch „Loslassen“ und somit Steigerung des Wohlbefindens

Wann startet Energy Dance online?

Start ist am 02.02.2021.

Sie haben Interesse oder weitere Fragen?

DRK-Kreisverband Mannheim e. V.

Gesundheitsförderung – Melanie Kutning

Lagerstr. 5 in 68169 Mannheim

Tel. 0621 32 18-130

Fax 0621 32 18-529

Gesundheitsfoerderung@DRK-Mannheim.de

www.DRK-Mannheim.de

