

GODESBERGER TURNVEREIN 1888 e.V.



Energy Dance[®]

Wenn Sie sich zu Musik bewegen möchten, dann ist *Energy Dance*[®] genau das Richtige! Das Motto von *Energy Dance*[®] ist „**Raus aus dem Kopf – rein in den Körper!**“, denn Sie müssen sich keine komplizierten Schrittfolgen oder Choreografien merken, sondern können sich der mal sanfteren und mal feurigeren Musik einfach hingeben. Vielfältige Bewegungsformen, fließend und harmonisch miteinander verbunden, trainieren nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern stärken auch Kraft und Beweglichkeit, was zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Wohlbefindens führt. So lösen sich Verspannungen und der Alltagsstress! Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Termine:	montags, 18:00 – 19:00 Uhr	
Ort:	Gymnastikraum Johannes-Rau-Schule Eingang über Galileistraße	
Kursgebühr:	Mitglieder:	36 € jährlich
	Gastmitglieder:	100 € halbjährlich
Leitung:	Maria Christine Wilms	

Anmeldung und Information:



0228 / 9 35 94 17 (Mo., Di. 9:00-13:00 Uhr, Do. 16:00 – 18:00 Uhr)



orgasport@godesberger-tv-1888.de

Kurse kommen nur bei ausreichender Teilnehmerzahl zustande.