



**Nächste Termine:  
jeweils samstags,  
03.11., 01.12.2018  
von 10 - 12 Uhr**

**Dorfgemeinschaftshaus  
Ensheim, Hahnengasse 16**

**Kosten:** jeweils 17 € ab 6 TN

**Eine Anmeldung ist unbedingt  
erforderlich  
(bis spätestens 5 Tage vorher)**

**Info und Anmeldung:**  
Karin Kinast  
Tel. 06734/8320  
Mobil 0151-12345445  
Mail: [info@karinkinast.de](mailto:info@karinkinast.de)  
[www.karinkinast.de](http://www.karinkinast.de)

# **ENERGY DANCE® -**

## **Wellness in Movement mit Karin Kinast**

Hast du Lust auf Rhythmus und Bewegung? Möchtest du im Kopf abschalten und dich energievoll im Körper erleben? Energy Dance® führt dich ohne jede Choreografie in vielfältige Bewegungsabläufe. Leicht und mühelos folgst du dabei den vorgegebenen Bewegungen – ohne Schrittfolgen zu lernen oder Takte zu zählen. Du kommst „Raus aus dem Kopf und rein in den Körper!“

Energy Dance® trainiert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, macht Spaß, verleiht Leichtigkeit und Energie. Die Intensität kann jede/r selbst dosieren, darum kann jede/r mitmachen, unabhängig von Alter, Bewegungserfahrung und Kondition. Energy Dance® löst Stress, mentale und psychische Spannungen und verhilft zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude.

Energy Dance® bietet damit nicht nur ein gesundheitssportlich optimales Fitnesstraining, sondern ein ganzheitliches Bewegungserlebnis für Körper, Geist und Seele. Gezieltes Stretching und wohltuende Entspannung runden das Energy Dance®-Erlebnis ab.

**Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Handtuch, Hallensportschuhe, Trinken**