

# Energy Dance® – ein neues Bewegungserlebnis



Die Bedeutung von sportlicher Aktivität für unsere Gesundheit ist unumstritten, und immer mehr Studien bestätigen die positiven Wirkungen von Bewegung auch auf das psychisch-emotionale Gleichgewicht. Noch treiben nur 10 bis 20 Prozent der deutschen Bevölkerung genügend Sport. Der innere Schweinehund ist nach einem anstrengenden Arbeitstag nur schwer zu überwinden und Bewegungsmuffel werden von den meisten Bewegungsangeboten nicht aus dem Haus gelockt.



Immer mehr Menschen suchen jedoch einen Ausgleich zu ihren körperlich einseitigen und bewegungsarmen Alltags-tätigkeiten. Nach einem anstrengenden Arbeitstag wollen sie die Anspannung hinter sich lassen, sich körperlich ausagieren und tief entspannen, jedoch nicht den Frust erleben, den vorgegebenen Bewegungsabläufen eines Trainers nur stopferhaft hinterher zu kommen.

Es geht auch anders! »Energy Dance« ist ein vielseitiges und umfassendes Bewegungstraining, das westlichen Fitness-Sport mit den entspannenden asiatischen Bewegungskünsten und Tanz verbindet. Die Methode spricht alle Menschen an, die Lust auf Bewegung, Rhythmus und Musik haben und die mehr als nur Fitness oder nur Entspannung suchen.

Es handelt sich dabei um ein Gruppentraining zu bewegungsmotivierender Musik, die einen bereits beim Zuhören mitschwingen lässt. Diese inspirierende Musik wird von dem Trainer in elementare, ganzkörperliche Bewegungsfolgen

umgesetzt, die sich fortlaufend fließend – also ohne abrupte Wechsel – weiterentwickeln. Diesen fließenden Bewegungsabläufen kann jeder unmittelbar folgen, ohne Schrittfolgen zu lernen oder Takte zu zählen. So kommt man »raus aus dem Kopf und rein in den Körper«. Anders als andere Bewegungsangebote verzichtet Energy Dance also konsequent auf vorgegebene Choreografien.

Die Intensität der körpergerechten Bewegungen kann dabei individuell dosiert werden, so dass jeder – unabhängig von Bewegungserfahrung, Alter und Kondition – mitmachen kann.

Auf Grund der abwechslungsreichen Musikauswahl ist jede Energy Dance Stunde neu, immer wieder anders und jedes mal ein einzigartiges Erlebnis.

Energy Dance ist ein umfassendes Angebot mit ganzheitlichen Wirkungen: Muskuläre Lockerung und Entspannung, Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der natürlichen Beweglichkeit, der Körperwahrnehmung und Koordination. Außerdem führen die fließenden Bewegungsabläufe zu seelischer Entspannung, emotionalem Erleben (»Flow-Erlebnis«), vertiefter Selbst-Wahrnehmung, einer Zunahme von Wohlbefinden und Freude.

Energy Dance bietet damit nicht nur ein gesundheitssportlich optimales Fitnesstraining, sondern ein ganzheitliches Bewegungserlebnis für Körper, Geist und Seele.

■ BR

Sie finden weitere Informationen zu Energy Dance im Internet unter [www.energydance.de](http://www.energydance.de)



## Angebote von Energy Dance

**Kurse:** In über 100 Orten in Deutschland wird Energy Dance als Kurs im Gymnastik-, Fitness- und Gesundheitssport angeboten. Die Methode findet außerdem Anwendung im Aufwärmtraining, z.B. beim Yogaunterricht, in der Wirbelsäulengymnastik, in BBP-Stunden, beim Nordic Walking, in Herz-Sport-Gruppen uvm.

**Einführungsseminare:** In Tagesseminaren erleben die Teilnehmer Energy Dance in der Praxis, erfahren Wissenswertes über das Konzept und erkunden die Methode in praktischen Übungen.

**Trainerausbildung:** Die Ausbildung zum Energy Dance Trainer erfolgt in zwei Abschnitten: Das Basisseminar umfasst drei Wochenenden, das Hauptseminar neun Wochenenden.

**Workshop:** Spezielle Workshops führen in das kreative Tanzen und einen freien Bewegungsausdruck ein.

**Skireisen:** Körperbewusstsein mit Freude und Spaß erleben und dabei das Skifahren optimieren: Das vermittelt die Inner-Skiing Methode für Alpin-Skifahrer und Langläufer. Energy Dance, Yoga und Tai-chi gehören mit zum Angebot eines Winterurlaubs mit dem Allegra Ski Club. ([www.allegraskiclub.de](http://www.allegraskiclub.de))

**Events:** Energy Dance taugt auch als unvergessliches Highlight auf Jubiläumsfeier, Tag der offenen Tür, Kongress, Convention, Incentiv, Gesundheitstag oder sportliche Großveranstaltung.