



<https://biz.li/3z7f>

ENERGY DANCE STARTET IN DIE OUTDOOR-SAISON

Veröffentlicht am 09.05.2024 um 11:53 von Redaktion AltkreisBlitz

Der Frühling bringt nicht nur wärmeres Wetter, sondern auch die lang erwartete Outdoor-Saison für Energy Dance nach der Dynamic Flow Methode. Der Sportverein "Aktiv in Bewegung" aus Isernhagen startet am kommenden Sonntag, 12. Mai 2024, um 11 Uhr mit den Outdoor-Einheiten auf der Wiese im Wietzpark Isernhagen. Die weiteren Termine sind am Sonnabend, 22. Juni, 10 Uhr, am Sonnabend, 6. Juli, 10 Uhr, am Sonnabend, 27. Juli, 10 Uhr, am Freitag, 16. August, 18 Uhr, am Sonnabend, 7. September, 10 Uhr, und Sonnabend, 12. Oktober, 11 Uhr. Energy Dance nach der Dynamic Flow Methode ist ein vielfältiges Bewegungsangebot - ohne Choreografien -, das die Leidenschaft für Tanz und Bewegung verbindet. Unter der Leitung von Anna Zekri, zertifizierte



Sportverein "Aktiv in Bewegung" bietet Energy Dance nach der Dynamic Flow Methode im Wietzpark an.

Gesundheitstrainerin, führen die Teilnehmenden fließende Bewegungen zu motivierender Musik aus. Tanzen nach der Dynamic Flow Methode fördert die Ausdauer, muskuläre Kraft, die natürliche Koordinationsfähigkeit sowie die Körperwahrnehmung und ist für Menschen aller Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet. Es wird ein ganzheitlich orientierter Gesundheitssport angeboten, der durch seine Methode ein optimales rhythmisches Faszientraining bietet.

Die Stunde richtet sich an alle, die Spaß an Musik und Bewegung haben und ihre Fitness auf eine unterhaltsame Weise verbessern möchten. Egal, ob man bereits sportlich aktiv sind oder gerade erst anfängt, Energy Dance nach der Dynamic Flow Methode bietet eine einladende Atmosphäre für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen.

Die Bewegungseinheiten stehen Mitgliedern und Nichtmitgliedern des Sportvereins Aktiv in Bewegung offen. Für Nichtmitglieder besteht die Möglichkeit, jeweils einzelne Stunden zu buchen. Eine Anmeldung ist erforderlich unter Telefon 01575/8878399 oder per Mail an info@aktiv-in-hannover.de.