

**ENERGY DANCE®**

**RAUS AUS DEM KOPF ...  
REIN IN DEN KÖRPER**

**NEUES KURSANGEBOT  
NOVEMBER / DEZEMBER  
2022**



**Raus aus dem Kopf - rein in den Körper.**

Dieser Slogan ist bei **ENERGY DANCE®** Programm.

Genieße den besonderen Bewegungsflow ohne Choreografie. Spüre den Effekt in Deinem Körper. Mit Musik, die Dich emotional ausgleicht und entspannt. Optimales rhythmisches Faszientraining.



**Raus aus dem Stress - rein ins Wochenende**

Mit **ENERGY DANCE®** als "After-Work-Kurs" am Freitagnachmittag lässt du die Woche hinter dir und startest getragen von schöner Musik und Rhythmen neu durch.

**TERMINÜBERSICHT**

11. November 2022  
18. November 2022  
09. Dezember 2022  
16. Dezember 2022

**UHRZEIT**

Freitags jeweils 17:00 - 18:00 Uhr

**ORT**

Sporthalle der Tullaschule, Rathenaustraße gegenüber Haus Nr. 17, im Hof rechts

**VORAUSSETZUNGEN**

Keine ...  
-Jede\*r kann den fließenden und sich langsam aufbauenden Bewegungen folgen  
-ohne Choreographie

**MITZUBRINGEN**

Hallensportschuhe, Trainingskleidung, Getränk ... am besten Wasser

**ANMELDUNG**

formlos an [fitness@mvd-mannheim.de](mailto:fitness@mvd-mannheim.de)  
Name, Vorname, Email-Adresse, Mobilnummer

**KOSTENBEITRAG**

Der Kurs mit 4 Trainings ab Freitag, dem 11. November, kostet 16,00 EUR.  
Die Teilnehmer\*innen können kostenlos am Sportangebot von mvd-fitness teilnehmen.

**MITGLIEDER**

Für alle mvd-Mitglieder ist die Teilnahme im Mitgliedsbeitrag enthalten.  
-mvd-Mitgliedsbeitrag monatlich 10,- EUR  
-mvd-Mitgliedsbeitrag ermäßigt monatlich 5,- EUR ...  
für Schüler, Studenten, Arbeitssuchende, Auszubildende oder Erwerbsunfähige, jeweils gegen Vorlage des entsprechenden Nachweises.

**WEITERE  
INFORMATIONEN**

**TRADEMARK** ENERGY DANCE® ist ein eingetragene Marke.

Für die Teilnehmer\*innen ist es leicht den Bewegungsvorgaben zu folgen. Das Erlernen der Methode durch die lizenzierten ENERGY-DANCE-Trainer\*innen erfordert ein hohes Maß an Übung.

Die Ausbildungen werden durch die ENERGY DANCE® – Academy angeboten.

**WEBSITE** <https://www.energydance.de>

**IMAGEFILM** <https://www.youtube.com/watch?v=tdeKZOBC7Js>

**DIE TRAINERIN**



Wir freuen uns sehr, dass es uns gelungen ist, für dieses neue Fitnessangebot in Dörte Zimmerer eine besondere Trainerin für **mvd-fitness** gefunden zu haben.

Wir haben Sie im Hector Sport Centrum in Weinheim kennengelernt. Dabei wurde sehr schnell klar: Es soll zu einer Zusammenarbeit kommen.

Sie wird zum ersten Mal für **mvd-fitness** Kurse anleiten.

**MEHR KURSINFO** unter [fitness@mvd-mannheim.de](mailto:fitness@mvd-mannheim.de)

**DISCLAIMER**

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der mvd e.V. übernimmt keine Haftung für gesundheitliche Schäden oder Risiken der TeilnehmerInnen im Zusammenhang mit der Teilnahme an den Angeboten des mvd e. V. . Es obliegt den TeilnehmerInnen, den eigenen Gesundheitszustand vorher zu überprüfen.



Unsere Fitness- und Gesundheitssportangebote sind seit 2016 durch den Badischen Turnerbund ausgezeichnet und in die **GYMWELT** des **BTB** aufgenommen worden.

Die **GYMWELT** als Marke wurde vom Deutschen Turner-Bund als einheitliches Qualitätssiegel für alle Mitgliedsvereine eingeführt.