



ENERGY DANCE® mit Rosmarie Heitauer

Um mit Schwung in die Weihnachtsferien zu starten, erhielten die Mädels der Klasse 10M eine „Energy Dance“-Stunde mit Spaß und Power. Im Rahmen des Sportunterrichts von Frau Saur feuerte Energy Dance-Trainerin Rosmarie Heitauer aus Chieming die Schülerinnen 60 Minuten lang an, sich auf fetzige Musik zu bewegen und so richtig ins Schwitzen zu kommen.

Frau Heitauer beschreibt die gewinnbringende Methode dieser Sportart so:

Bei ENERGY DANCE® wird inspirierende Musik spontan von der Trainerin in elementare, ganzkörperliche Bewegungsfolgen umgesetzt, die fortlaufend fließend - also ohne abrupte Wechsel - weiter entwickelt werden.

ENERGY DANCE® verzichtet konsequent auf vorgegebene Choreographien. Die Teilnehmer folgen synchron den Bewegungen der Trainerin. So können sie die Aufmerksamkeit ganz dem Körper und der Bewegung zuwenden. Die Intensität kann dabei individuell dosiert werden, so dass alle - unabhängig von Bewegungserfahrung, Alter und Kondition - mitmachen können. Auf Grund der abwechslungsreichen Musikauswahl ist jede ENERGY DANCE® Stunde ein einzigartiges Erlebnis.

Wir waren uns nach dieser Stunde einig:
So macht sportliches Powern Spaß!

Nicht zuletzt durch Rosmarie Heitauer, die durch ihre tolle Art alle mitriss und begeisterte.



