

Ich melde mich verbindlich für das ENERGY DANCE® - Festival vom 9. - 11. August 2013 an.

Name / Vorname: .....

Straße: .....

PLZ / Ort: .....

Telefon: .....

Mobil: .....

E-Mail: .....

Datum / Unterschrift: .....

Bitte schicken oder faxen an:  
 ENERGY DANCE® Sportverband e.V., Wanja Radtke,  
 Seckenheimer Straße 4-6, 68165 Mannheim,  
 Telefon: 0621-4394923, Fax: 03212-1154345

**Zimmerwunsch:**

Preise pro Tag/Person inkl. vegetarische Vollpension



- 2er Zimmer: 50€
- 3er Zimmer: 47€
- 4er-8er Zimmer: 35€
- Zelt/Wohnmobil: 35€

Mit der **Anmeldebestätigung** schicken wir eine Rechnung zu.  
**Kosten für das Festival:**

- für Verbandsmitglieder (EDSV) 105,- Euro
- für Nichtmitglieder des Verbandes 180,- Euro

Info über das Seminarzentrum: [www.gutfrohberg.de](http://www.gutfrohberg.de)

**Referententeam**

EINMAL IM JAHR BIETEN  
 WIR EIN WORKSHOP-PROGRAMM,  
 DAS SEINESGLEICHEN SUCHT.



Asha Ch. Hirschmann  
 Berlin



Bettina Starczewska  
 Anzenkirchen (Bayern)



Christiane Stahl  
 Birresborn (Eifel)



Conny Specht  
 Berlin



Doris Taskesen  
 Kassel



Karin Kinast  
 Alzey



Meike Habener  
 Nürtingen



Rosmarie Heitauer  
 Chieming (Bayern)



Sabine Ross  
 Berlin



Saleha Lehr  
 Berlin



Susann Ortmüller  
 bei Marburg



Susanne Becker-  
 Brunngräber, Berlin



Uwe Kloss  
 Berlin



Uwe Stahl  
 Birresborn (Eifel)

Mitten in der Natur auf einer Anhöhe zwischen Dresden, Leipzig und Meissen liegt der historische Vierseithof Gut Frohberg. Stilvoll und gut ausgestattete Seminarräume mit Schwingfußboden ermöglichen vier parallel laufende Workshops. Im großen mittelalterlichen Innenhof wird bei sommerlichem Wetter gegessen, der Haussee lockt zu einem Sprung ins Wasser und die mit Blumen umrandeten Rasenflächen laden zum Entspannen ein.



Wanja Radtke  
 Mannheim  
 Organisationsleitung

ENERGY DANCE® Sportverband e.V.

z. Hd. Frau Wanja Radtke  
 Seckenheimer Straße 4-6  
 68165 Mannheim

Telefon: 0621-4394923  
 Fax: 03212-1154345  
 E-Mail: [wanja@energydance.de](mailto:wanja@energydance.de)

ENERGY DANCE® Sportverband e.V.

Konto Nr. 180 934 704  
 Postbank Stuttgart  
 BLZ 600 100 70

[www.edsv.de](http://www.edsv.de)  
[www.energydance.de](http://www.energydance.de)

**Veranstaltungsort**

Seminarhotel Gut Frohberg  
 Schönnewitz 9  
 01665 Krögis  
 Telefon: 035244-41803

[www.gutfrohberg.de](http://www.gutfrohberg.de)



GUT FROHBERG 9. - 11.8.2013

DAS SOMMER FESTIVAL 2013



# ENERGY DANCE® - FESTIVAL

Jeder kann mitmachen!

Tanzen, feiern, relaxen, genießen, Freunde treffen & neue kennen lernen – das alles erwartet Dich beim ENERGY DANCE® - Festival!

In der unvergleichlich schönen Atmosphäre von Gut Froberg präsentieren Dir TrainerInnen aus ganz Deutschland ENERGY DANCE® in seiner ganzen Bandbreite.

Erleb' die einzigartige Energie, die entsteht, wenn weit mehr als hundert tanzbegeisterte Menschen dieses Wochenende zu einem unvergesslichen Erlebnis machen!

Wer einmal da war, kommt immer wieder ... Sei dabei!

www.edsv.de  
www.energydance.de

Zeit	WS	Thema	Level	Name	Beschreibung
<b>FREITAG 9.8.2013</b>					
<b>ABENDESSEN</b>					
18.30 – 20.00	Z	Get Together – Eröffnungsworkshop	ED Team		Du kommst an, befreist Dich von Ballast und öffnest Dich dem Verbindenden. Eine Gruppe entsteht und schwingt sich auf das Wochenende ein. Reine Freude lässt die Herzen höher schlagen.
<b>SAMSTAG 10.8.2013</b>					
08.00 – 8.45	A1	ED Reise Durch Den Körper	B	Conny Specht	Erlebe unzählige Variationsmöglichkeiten der Körperteile. Nimm wahr, was Finger, Knie & Füße alles können. Spüre kleine Veränderungen, erkenne & wertschätze die Unterschiede einzelner Bewegungen. Staune über die Vielfalt Deines Körpers!
08.00 – 8.45	A2	ED Den Morgen Begrüßen	A-C	Saleha Lehr	Es darf ein Feld von Vertrauen entstehen, in dem Du an Deine Grenzen kommst und mit Spürsinn die Grenzen des Anderen herausfindest. Mit einfachen, sanften Yogastrichungen werden wir das gemeinsam herausfinden.
08.00 – 8.45	A3	ED Cat Stretch	A-C	Sabine Ross	Beweglich sein ein Leben lang nach dem Körpertherapeuten Thomas Hanna. Ein kleines Übungsprogramm über die heilsame Wirkung körperlicher Bewusstheit.
08.00 – 9.00	A4	ED Aqua – Together Forever	B	Susann Ortmüller	Erfahrte Elemente aus dem Aquafitness Mix ENERGY DANCE®. Fließende Bewegungsfreude mit kraftvollen Sprüngen vereint in einem Poppourri voller Spaß & Fitness.
<b>FRÜHSTÜCK</b>					
08.45 – 10.00	B1	ED Love Goes On	B/C	Asha Ch. Hirschmann	Liebe ist alles! Du lässt mit Leichtigkeit alle Sorgen hinter Dir. Getanzte Lebensfreude durch Musik & Bewegung, die einfach glücklich macht.
10.00 – 11.00	B2	ED Bewegungstraining	A-C	Uwe Kloss	Bei dieser ENERGY DANCE® Einführung trainierst Du die typischen Bewegungsformen in ihrer körpergerechten Form, ihrem qualitativen Ausdruck und erlebst den Fluss der Bewegungsentwicklung.
10.00 – 11.00	B3	ED 70th Alive	B	Bettina Starczewska	Auf dieser Zeitreise in die 70er-Jahre feierst Du ein Wiedersehen mit unvergessenen Perlen der Musikgeschichte! Hier kannst Du in Erinnerungen schwelgen & mitsingen, mitschnippen, mitklippen ... Freak out!
10.00 – 11.00	B4	ED Gerätemix	B/C	Meike Haberer	Handgeräte (z.B. Theraband, Brazils & preisgünstige Alternativen) kommen zum Einsatz. Du kamst das Original & Alternativgeräte ausprobieren, kombinieren & vielfältige Bewegungsmöglichkeiten erfahren. Dazu gibt's Anregungen zum selber herstellen.
<b>PAUSE</b>					
11.00 – 11.30	C1	ED Pur	B/C	Uwe Kloss	Die klassische ENERGY DANCE® Stunde – Lebensfreude pur. Raus aus dem Kopf und rein in den Körper und in's Gefühl!
11.30 – 12.30	C2	ED Kickboxen	A/B	Uwe Stahl	Die Kombination der gebrauchlichsten Fuß- & Fausttechniken in Verbindung mit ENERGY DANCE® ermöglichten spielerisch Impulskraft des Kampfsports mit der Geschwindigkeit von ENERGY DANCE® als achtsames Ganzes zu erleben.
11.30 – 12.30	C3	ED Crazy Swing	A-C	Asha Ch. Hirschmann	Lass die Hüften schwingen! Ein verspielt-lustig-frecher Worskhop mit und rund ums Becken.
11.30 – 12.30	C4	ED Obacht Boarisch	A/B	Rosmarie Heitauer	Die musikalische Vermählung von traditioneller Musik aus den Alpen mit Hip-Hop-, Funk-, Jazz-, und Latinoeinflüssen und ENERGY DANCE®. Auf geht's, hasta la victoria siempre, hosti mi'!
<b>MITTAGESSEN &amp; PAUSE</b>					
12.30 – 15.00	D1	ED Move On Strings	B/C	Bettina Starczewska	Streicher ziehen sich wie ein roter Faden durch diesen Workshop ... sie tauchen auf und tauchen ab... mal ganz dezent, mal sehr präsent, mal sanft, mal ganz dynamisch ... Lass' Dich überraschen!
15.00 – 16.00	D2	ED Circle Of Life	A/B	Saleha Lehr / Susanne Becker-Brunnengraber	Wie sich der Spannungsbogen beim ENERGY DANCE® entwickelt, entfaltet sich der Lebensspannungsbogen. Als Kleinkind sanft beginnen, in der satigsten Lebensphase in Power aufgehen & mit ganzer Hingabe dem Lebensende entgegen gehen.
15.00 – 16.00	D3	ED Darauf Kamst Du Pfeifen!	A	Meike Haberer	Das Motto ist Programm: in dieser Stunde willst Du mitpfeifen. Damit die Puste reicht, bleiben wir mit den Füßen auf dem Boden. Gedacht für Sprunghübe, Knie-, Fuß- oder Hüftegplage & ältere Menschen.
15.00 – 16.00	D4	ED Wild Und Gefährlich	C	Conny Specht	Hier kannst Du Deine Kraft zeigen. Chaos schaffen, mal alles durcheinander bringen, Dich rütteln, schütteln, austoben, garantiert angestaute Anspannungen los werden und mal ordentlich auf die Pauke hauen! Erlebe Dich in abwechslungsreichen, kraftvollen und wilden Musikstücken!
<b>KAFFEEPAUSE</b>					
16.00 – 17.00	E1	ED This Is It!	B/C	Bettina Starczewska / Uwe Stahl	Hier dreht sich alles um den „King of Pop“! Zwei Michael Jackson-Fans haben für Dich die musikalischen Highlights aus drei Jahrzehnten zusammengetragen. We wanna be startin' somethin'... also lass' Dir diesen Tanz-Thriller nicht entgehen!
17.00 – 18.00	E2	Body Power Flow	A-C	Uwe Kloss	Ein weitgehend im Stand ausgeführtes, ganzkörperliches Training für mehr Kraft und aufrechte Körperhaltung. Durch rhythmisch-dynamische, dreidimensional ausgeführte Bewegungsfolgen werden die Muskelschlingen des Körpers gezielt & umfassend trainiert.
17.00 – 18.00	E3	ED Fantasiereise	A	Meike Haberer	Im und ums Wasser, von der Quelle bis ins Meer. Nichts für Personen die Angst vor Erge oder Wasser haben!
17.00 – 18.00	E4	ED Women Only	A/B	Christiane Stahl	*Wenn Frauen sich zusammen tun, sieht man die Sterne am lichten Tag* (indisch, Sprichwort). Mit vielfältiger Musik von Frauen erobert wir inneren und äußeren Raum, genießt Begegnungen & damit unterschiedlichste weibliche Facetten.
<b>PAUSE</b>					
18.00 – 18.30					
<b>ABENDESSEN</b>					
18.30 – 20.00					
<b>PARTY</b>					
<b>SONNTAG 11.8.2013</b>					
08.00 – 8.45	F1	ED & Eutonie	A	Karin Kinast	Lass die Energie zwischen Deinen Händen fließen – das richtige Maß zwischen Zuviel & Zuwenig an Spammkraft findest Du im Tanzen mit Chiffon-Tüchern und verschiedenen Handgeräten. Das Be-Fühlen & Be-Greifen lässt spielerisch neue Bewegungsqualitäten entstehen.
08.00 – 8.45	F2	ED Pilates Flow	A-C	Rosmarie Heitauer	Pilates-Übungen werden fließend miteinander verbunden. Durch die verbale Anleitung konzentrierst Du Dich ganz auf Deinen Körper & spürst Dich intensiv. Der Wechsel zwischen An- und Entspannung ist wohltuend, füllt Dich mit neuer Kraft und Energie.
08.00 – 8.45	F3	Cat Stretch	A-C	Sabine Ross	Beweglich sein ein Leben lang nach dem Körpertherapeuten Thomas Hanna. Ein kleines Übungsprogramm über die heilsame Wirkung körperlicher Bewusstheit.
08.00 – 9.00	F4	ED Aqua – Waterflow	A/B	Susann Ortmüller	Im Vordergrund steht das Erleben und Visualisieren des Bewegungsflusses mit einem Cliftonuch im Wasser. Es wird gefühlvoll, farberfroht, verspielt... Hier kannst Du den Fluss des Wassers spüren und einfach wegräumen!
<b>FRÜHSTÜCK</b>					
8.45 – 10.00	G1	ED Ecstatic	B/C	Uwe Kloss	In einer Wellenbewegung führt uns die Musik über die übliche Struktur einer ENERGY DANCE® Stunde hinaus. Hier erwartet uns Begeisterung, Ausgelassenheit, Lust & Entzücken, in sich hineinversetzen & über sich hinaus gehen.
10.00 – 11.00	G2	ED Kontakt	A/B	Christiane Stahl	*Man muß bei sich gewesen sein, um zum anderen ausgehen zu können* (Martin Buber). Mit & durch Bewegung kommen wir an, landen bei uns selbst... & machen uns auf den Weg, um einander zu entdecken & aneinander spielend leicht zu begegnen.
10.00 – 11.00	G3	ED Von Mann Zu Mann	A/B	Uwe Stahl	Spielerisch Mann sein – Mann in den vielfältigsten Facetten. Mann in & mit all seinen Freuden & Zwängen. Die Wechsel sind fließend wie das Leben. Ein Workshop nicht nur für Männer. :-)
10.00 – 11.00	G4	ED Tanz Der Elemente	A-C	Doris Taskesen	Erlebe Dich in der Energie von Erde, Feuer, Luft & Wasser. Nimm die spezifischen Themen, Qualitäten & emotionalen Stimmungen wahr und bring sie in Deinem ENERGY DANCE® zum Ausdruck.
<b>PAUSE</b>					
11.00 – 11.30	H1	ED Goes Latin	B/C	Bettina Starczewska	Lateinamerikanisches Party-Feeling! Heiße Rhythmen, wie Merengue, Salsa oder Reggaeton, aber auch Cumbia, Bachata oder Flamenco tanzt Du hier garantiert choreografiefrei! Swing your hips and let it flow...
11.30 – 12.30	H2	ED Chakra Reise	A-C	Asha Ch. Hirschmann	Lass Dich einführen in die Welt der Energien. Wir begaben uns auf eine thematische Reise durch die Chakren & bringen die Energiezentren unseres Körpers tanzend in Balance. Spüren, beleben & zum Ausdruck bringen, was in uns steckt.
11.30 – 12.30	H3	ED 70 +	A	Christiane Stahl	Wir übertragen motivierende Musik in schlichte tänzerische Bewegungen, denen auch Senioren/-Innen, u.U. mit Unterstützung, folgen können.
11.30 – 12.30	H4	ED Meets Gospel	A/B	Karin Kinast	Traditionelle & moderne Gospels, Spirituals & Popsongs im Gospelgewand, rhythmisch durch Klatschen angeleitet, werden durch die ENERGY DANCE® Methode zum Höhenflug für Körper, Geist und Seele. Mischen erlaubt!
12.45 – 13.15	J1	ABSCHLUSS		ED Team	bewegter Ausklang
13.15 – 14.30					
<b>MITTAGESSEN</b>					

Level A: konditionell / koordinativ niedriges Niveau • Level B: konditionell / koordinativ mittleres Niveau • Level C: konditionell / koordinativ hohes Niveau