

TANZEN?  
BEWEGEN?  
GESUNDHEIT FÖRDERN?  
OHNE PERFEKTION?  
ZU EINER EINFACHEN CHOREOGRAPHIE?  
UND LÄSSIGER GUTE-LAUNE-MUSIK?



Komm vorbei  
und

**TANZ. einfach**  
Dance for Health®

Kurs: 21.01. - 11.03.2025

Schnupperstunden 14.01. und 28.01.  
DIENSTAG 9:30 Uhr (ab 9.00 Uhr)  
PRAXIS OBERSTÜBERL LIENZ

Dich erwartet:

- + Warm-up, Hauptteile, Cool down,
- + kleine Gruppe
- + einfache Choreographien und Schrittfolgen
- + Stress abbauen, Gute-Laune aufbauen
- + Spass und Leichtigkeit
- + Austausch, gemütliches Zusammenkommen

**7 Einheiten (65 min) 107 EUR**  
(Premierenpreis 92 EUR-bei Anmeldung bis  
18.01.)

#### Anmeldung

Mag<sup>a</sup> Eva-Maria Neumayr  
Dipl. Dance for Health® Trainerin  
[www.emn-training.at](http://www.emn-training.at); [kontakt@emn-training.at](mailto:kontakt@emn-training.at)  
Tel oder Whats app: 0650/444 00 71

**Du willst  
etwas für  
deine  
Gesundheit  
tun?**

**Du willst  
dich  
entspannt  
bewegen?**

**Du tanzst  
gerne?**

**Dann probiere  
unbedingt mein  
Training  
Tanz!  
Einfach!  
aus.**

**Ohne  
Perfektion  
und  
Leistungs-  
druck?**

**Mit lässigen,  
einfach  
erlernbaren  
Moves?**

**Ich bin Eva-  
Maria und  
freue mich  
auf DICH!**

**Ab 2025 in  
Praxis  
Oberstüberl  
Lienz**



Du bewegst dich gerne in einer kleinen Gruppe zu cooler Musik und lernst gerne neue Bewegungsabfolgen und Choreographien? Du möchtest einfach Tanzen, Abschalten und den Alltag hinter dir lassen, frei von Perfektion und Leistungsdenken? Deinen Körper liebevoller wahrzunehmen und mit Spaß und Leichtigkeit etwas für deine Gesundheit zu tun spricht dich an?

## Dann komm vorbei und **TANZ. einfach** (Dance for Health®)

Gemeinsam tanzen wir einfache Choreographien zu guter Musik, die Laune machen, unser Herz höherschlagen lassen und vor allem: **Glückshormone aktivieren!**

Das Dance for Health® Programm ist speziell darauf abgestimmt, durch gezielte Tanzchoreographien deine Gesundheit auf vielerlei Arten zu fördern: Bewegung, Gemeinschaft, Koordination von Körper und Gehirn, Beweglichkeit, Stressabbau bzw. Herz-Kreislauftraining uvm....

### **Ablauf:**

Gemütliches Eintreffen  
Plausch an der Kaffee-Bar (optional)  
Tanztraining für ca. 65 min (Tanzstart 9:30 Uhr)  
Ausklang

### **Voraussetzungen:**

keine  
geeignet für alle Fitnesslevel

### **Schnuppermöglichkeiten:** (Schnupperpreis für 1 Einheit EUR 7,00)

Di, 14.01.2025 **ODER** Sa, 18.01.2025, ab 9:00, Dance for Health®-Training von 9:30 bis ca. 10:35.

### **Start:**

Di, 21.01.2025 ab 9:00 Uhr, Dance for Health®-Training von 9:30 Uhr bis ca. 10:35 Uhr.

### **Zyklus: 7 Termine**

Di, 21. Jänner 2025  
Di, 28. Jänner 2025  
Di, 4. Februar 2025  
Di, 18. Februar 2025  
Di, 25. Februar 2025  
Di, 4. März 2025  
Di, 11. März 2025



**Preis pro 7er Block regulär: EUR 107,00 (für 7 Einheiten),**

**Premieren-Angebot bei Kursbuchung bis Sa, 18.01.2025 EUR 92,00**

**Mitzubringen sind:** Bequeme Fitnesskleidung, Fitnessschuhe indoor, Handtuch, Trinkflasche

**Ort:** Praxis Oberstüberl, Andrä Kranz-Gasse 7, 9900 Lienz

**Anmeldung:** Bei Eva-Maria, tel. oder Whats-app: 0650/444 00 71 oder per Mail: [kontakt@emn-training.at](mailto:kontakt@emn-training.at)

--> !! Begrenzte TeilnehmerInnenanzahl !!

### **Mit DIR tanzt:**

Mag<sup>a</sup> Eva-Maria Neumayr

Dipl. Dance for Health® Trainerin

[www.emn-training.at](http://www.emn-training.at); [kontakt@emn-training.at](mailto:kontakt@emn-training.at)



**TANZ.einfach**

Dance for Health®

Eva-Maria

[emn.training.at](http://emn.training.at)