

Deutschlands coolste Seniorenportgruppe

Energy-Dance-Gruppe des Kneipp-Vereins Weinheim erfreut sich großer Beliebtheit

Freitags um 9 Uhr heißt es in Weinheim „Raus aus dem Kopf – rein in den Körper“. Eine Gruppe, meist 16 bis 20 Personen (Frauen und zwei bis drei Männer), machen „Energy Dance“. Die Teilnehmer sind 55+ (der größte Teil zwischen 60 und 75 Jahre alt) und sie lieben das choreografiefreie Bewegen nach unterschiedlichster Musik.



Oftmals kommen auch jüngere Teilnehmer vorbei (wenn sie nicht arbeiten müssen 😊) und auch sie haben mit uns zusammen Spaß an der Bewegung, dem Bewegungsfluss und dem Freisetzen von Energie in der Gemeinschaft. Niemand muss sich quälen – Bewegen auf die leichte Art. Im Sommer findet das Ganze oft auch im Freien – auf der Wiese am Hector Sport Center statt.

Nach der Stunde sieht man nur entspannte fröhliche Gesichter und Teilnehmer die sich wohl fühlen – mit einem guten Körpergefühl. Glück pur!

Der „Geist der Kneipp-Idee“ ist bei einigen Teilnehmern angekommen und so gehen wir nach der Stunde mit warm getanzten Füßen – zu jeder Jahreszeit – barfuß auf die Wiese und spüren unsere Füße.

Und die ganz Mutigen bekommen nach dem Duschen einen Knie- oder Schenkelguss.

So frisch – und alle immer gut gelaunt – stärken wir uns in der Cafeteria mit einer Tasse Café, plaudern und es gibt Tipps und Ratschläge zu den unterschiedlichsten Themen.



Wir sind in den letzten vier Jahren eine tolle Truppe geworden und freuen uns auf viele gemeinsame Energy-Dance-Stunden in den nächsten Jahren – weiterhin offen für neue Teilnehmer jeden Alters.

Bewegung im Zeichen der Kneipp-Gesundheit – naturverbunden und präventiv: Dafür steht unsere Energy-Dance-Gruppe.

Sport sowie Geselligkeit im Zeichen des Vereinssports: Auch dafür steht unsere Energy Dance Gruppe.



Kontakt:
Kneipp-Verein Weinheim und Umgebung e.V.
Mierendorffstr. 30
69469 Weinheim
Karin.Kling@web.de
<https://kneippverein-weinheim.jimdo.com>