



FORTBILDUNGEN 2026

Fortbildungen der Gruppe A & B stehen auch Dynamic-Flow TrainerInnen zur Teilnahme offen.
Fortbildungen der Gruppe C sind nur für *ENERGY DANCE*® TrainerInnen vorgesehen, die bereits an einer Fortbildung der Gruppe A und B teilgenommen haben.

Fortbildungen werden als 2-jährige Zertifikatsverlängerung gemäß der aktuellen Regelung zur Zertifikatsverlängerung anerkannt.

„Tanz der Vier Elemente“

(Gruppe B - 06.-08.02.2026 in Lüneburg mit Elisabeth)

Bei dieser Fortbildung tauchst du intensiv in den Zauber der vier Elemente ein, um deinen Bewegungsausdruck zu vervollkommen und ihn noch mehr mit Gefühl und Energie zu füllen.

Welche Bewegungen werden welchem Element und welcher Musik zugeordnet? Was assoziieren sie und wie gelingt dir die passende verbale Anleitung? Wie optimierst du dadurch das Zusammenspiel von Musik und Bewegung, damit deine Teilnehmer die Musik spüren & erleben können?

Mit einem spezifischen Bewegungstraining werden sowohl die korrekte und körperfreundliche Ausführung der jeweiligen Bewegungsformen geübt als auch der Ausdruck der Qualitäten und Elemente. Der qualitative Ausdruck deiner Bewegungen wird verfeinert und gestärkt, so dass du mit deinen Teilnehmern noch intensiver den Einklang von Musik, Bewegung und Gefühl erlebst.

„Creative *ENERGY DANCE*®“

(Gruppe C - 29./31.05.2026 in Wusterwitz mit Asha)

Die Fortbildung Creative *ENERGY DANCE*® ist eine Reise zurück zu den Ursprüngen von *ENERGY DANCE*® - eine Einladung neue Freiheitsräume für deine Kreativität zu entdecken und den Zugang zum thematischen Arbeiten mit der Dynamic-Flow-Methode zu vertiefen.

Wie kannst du ein inhaltliches Thema tänzerisch ausgestalten, spielerisch variieren und verbal begleiten, sodass deine MittänzerInnen erneuernde und transformierende Erfahrungen machen?

Wie lässt sich eine musikalische Welle so gestalten, dass sie dein Thema durch eine stimmige inhaltliche Einheit trägt - ganz nach dem Prinzip: *Die Musik führt, die Anleitung und der Körper folgen?*

Wie kannst du ungewöhnliche, originelle Musikstücke einsetzen und sie sinnvoll nutzen?

Wage es, dich selber zu überraschen, dich tiefer in den Flow hinzugeben und deine Flügel zu neuen Horizonten auszubreiten.

Die Fortbildungen richtet sich insbesondere an erfahrene *Energy Dance*® Trainerinnen, die bereits eigene Erfahrungen im freien, tänzerisch-kreativen Bereich gesammelt haben. Du lernst, wie du deine TeilnehmerInnen von der vorgegebenen Bewegung lösen kannst, um sie behutsam und kleinschrittig in die Erfahrung der freien Bewegungsentfaltung zu führen.



“BEMs und Bewegungsfluss”

(Gruppe A - 19.-20.09.2026 in Mannheim mit Asha & Wanja)

Das **B** steht für Basic und Body, das **E** für Essenziell und Elementar und das **M** steht für Bewegung (Movement).

Es bezeichnet das typische Bewegungsvokabular von *ENERGY DANCE®* und wir klären, wie diese häufiger vorkommenden Bewegungsformen gemeint sind, welche Wirkungen sie haben und wie du sie klar in Form und Raum körpergerecht ausführen kannst. Hierfür ist in der Praxis ein differenziertes Zusammenspiel verschiedener Teile deines Körpers nötig: Wo im Körper brauchst Du wie viel Spannung und wo ist loslassen und locker bleiben vorteilhaft, um die BEMs deutlich präsentieren zu können? Wie fühlt sich das an und mit welchen Worten und Bildern kannst du deine Teilnehmer beim Mitmachen unterstützen. Dies alles lenkt deine Aufmerksamkeit ganz in dein gegenwärtiges Bewegen, so dass es dir leichter fällt, den Fluss zu spüren, einzutauchen und in minimalen Veränderungen auch die Weiterentwicklung der Bewegung ins Fließen zu bringen. Behutsam entfaltet sich der Ablauf in den multidimensionalen Raum hinein und gestaltet das Zusammenspiel der einzelnen Körperteile harmonisch und immer wieder neu.

Was bringt dir all das?

- Du trainierst in körpergerechter Weise, entwickelst Spannkraft, Lockerheit, Durchlässigkeit und Größe
 - Du lernst die Bewegungen Deines Körpers klar und eindeutig im Raum auszurichten
 - Du entwickelst ein besseres Bewegungsvorbild und eine aufrechtere Haltung
 - Deine verbale Begleitung wird präziser und wirkungsvoller
 - Dein Timing wird harmonischer und gewinnt an Bedeutung
 - Deine Körper- und Bewegungswahrnehmung erweitert sich
 - Deine Bewegungsentwicklung wird kleinschrittiger und kreativer - alles fließt!

„Stretching Flow & funktionelle Anatomie – Bewegungsräume neu entdecken“

(Gruppe A - 28.-29.11.2026 in Kassel mit Brit-Marie & Elisabeth)

Tauche ein in die faszinierende Verbindung von fließender Bewegung, anatomischem Wissen und bewusstem Körpererleben! In dieser *ENERGY DANCE®* Fortbildung erwarten dich inspirierende Impulse rund um das Thema

Stretching Flow – kombiniert mit einem praxisnahen Einblick in die **funktionelle Anatomie**.

Du entwickelst neue Bewegungsbilder für die Stretching-Phase deiner Stunden und schulst dein Verständnis für dehnende und kräftigende Akzente.

Was dich erwartet:

- Fließende Stretching-Sequenzen nach der *ENERGY DANCE®* Methode
- Anatomische Grundlagen – verständlich erklärt und direkt erlebbar
- Praktische Tools zur Bewegungsbeobachtung und verbalen Anleitung
- Raum für Austausch, Selbsterfahrung und kreative Weiterentwicklung

Du wirst dein Wissen in den Bereichen Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und anatomisches Verständnis vertiefen – und gleichzeitig neue kreative Impulse für deine *ENERGY DANCE®* Kurse mitnehmen.

Anmeldung

☒	Datum Frühbucher	Ort	Thema	Referentin
☐	06.-08.02.2026 FB 10.01.2026	Lüneburg	Gruppe B: Tanz der Vier Elemente	Elisabeth
☐	29.-31.05.2026 FB 10.03.2026	Wusterwitz Seminarzentrum	Gruppe C: Creative Dance	Asha
☐	19./20.09.2026 FB 10.07.2026	Mannheim	Gruppe A: BEMs & Bewegungsfluss	Asha & Wanja
☐	28./29.11.2026 FB 10.10.2026	Kassel	Gruppe A: Stretching Flow & funktionelle Anatomie	Elisabeth & Brit-Marie

- Arbeitszeiten:** regulär SA 10 - 19 Uhr und SO 9 - 16 Uhr / Wusterwitz FR 16 Uhr bis SO 14 Uhr
- Fortbildungskosten:** 315,00 € (280,00 € Frühbucher); für Verbandsmitglieder 280,00 € (195 € Frühbucher)
(Verpflegungs-u. Unterbringungskosten in Seminarhaus s. Anhang)
- Stornoregelung:** Bis 28 Tagen vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 50 € erhoben.
Innerhalb von 27-14 Tagen vor Seminarbeginn, beträgt die Gebühr 100 €.
Bei Absage ab 13 Tage vor Seminarbeginn oder Nichterscheinen erfolgt keine Erstattung.

Erklärung zum Datenschutz

- Hiermit erteile ich dem EDSV e.V. die Erlaubnis der Weitergabe meiner persönlichen Daten für die Organisation von Mitfahrgelegenheiten.
- Im Gegenzug ist dem EDSV e.V. die Weitergabe persönlicher Daten an Dritte - die nicht Teilnehmer sind, untersagt.
- Mir ist es untersagt, persönliche Daten anderer Teilnehmer für gewerbliche Zwecke, Reklame, usw. weiterzugeben oder zu nutzen.

Haftungsausschluss

Der **ENERGY DANCE®** Sportverband e.V. weist vorsorglich darauf hin, dass der Teilnehmer der o.g. Fortbildungen nicht über den Veranstalter versichert (Unfall, Haftpflicht) ist. Dafür ist der Teilnehmer selbst verantwortlich.

Vorname, Name _____

Straße, PLZ, Ort _____

Tel., Handy, E-Mail _____

Datum / Unterschrift _____