



TANZERBLUEHEN.AT

Tanz ERBLÜHEN

Ein Groove-Retreat inmitten der Natur.
Vier Tage zum Ankommen, Bewegen und Auftanken.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.

 **NDCFIT**

TANZERBLUEHEN.AT

TANZ erblühen lädt dich ein,
für ein paar Tage aus dem Alltag
auszusteigen und ganz bei dir
anzukommen. Eingebettet in
Natur, Ruhe und Gemeinschaft
darf Bewegung wieder leicht
und nährend sein.



Zeitplan

VIER TAGE MIT KLAREM RAHMEN UND RAUM FÜR DICH

Tag 1

ANKOMMEN & SCHWUNG

14.30–15.30 Uhr: **Welcome Groove**
Abends: **Groove & Chill**

Tag 2

VERBINDUNG & BEWEGUNG

11.00–12.00 Uhr: **Groove am See**
15.00–16.00 Uhr: **Groove im Wald**

Tag 3

LEBENDIGKEIT & AUSDRUCK

11.00–12.00 Uhr: **Groove am See**
15.00–16.00 Uhr: **Groove im Wald**
20.00 Uhr: **Groove & Chill**

Tag 4

RUHE & BALANCE

Früh: **Groove & Mobility**
Rückreise

Mitzubringen:
Bequeme Sportkleidung,
leichte Schuhe, Wasserflasche,
Sportmatte/Handtuch.



Fotos: Daniel Waschnig / renegrafik.at

GROOVE - TANZERLEBNIS ZUM WOHLFÜHLEN

Groove ist eine angeleitete Tanzform, die Tanzen für alle zugänglich macht – unabhängig vom Alter oder Erfahrung.

Die Anleitung gibt Orientierung – über Intensität und Ausdruck entscheidet jede Person selbst. So entsteht ein gemeinsamer Bewegungsfluss, bei dem man Teil der Gruppe ist und gleichzeitig ganz bei sich bleibt.

WIE WIRD IM GROOVE GETANZT?

Im Groove werden keine festen Schrittfolgen gelernt. Stattdessen arbeiten wir mit einfachen, natürlichen Bewegungen, die klar angeleitet und wiederholt werden. Durch Wiederholung entsteht Sicherheit – und gleichzeitig Raum für persönlichen Ausdruck.



GROOVE MIT FUNKOPFHÖRERN

Gemeinsam.
Und doch ganz bei dir.

Bei unseren Outdoor-Sessions tanzen wir mit kabellosen Funkkopfhörern. Du hörst Musik und Anleitung klar und direkt – bist ganz bei dir und erlebst gleichzeitig die Kraft der Gruppe.

Änderungen vorbehalten.

tanz ERBLÜHEN

Für alle, die Bewegung
ohne Leistungsdruck
suchen.



Foto: Nicolas Zangerle

RENÉ PUGLNIG

TANZPÄDAGOG, GROOVE FACILITATOR
UND GRÜNDER VON NDCFIT

Seit vielen Jahren begleitet René Puglnig Menschen durch Bewegung – klar, präsent und ohne Leistungsdruck. Seine Arbeit schafft einen strukturierten und zugleich offenen Rahmen, in dem Lebendigkeit entstehen darf. Im Mittelpunkt steht dabei nicht die Performance, sondern das Erleben.

Er widmet sich der Bewegung in unterschiedlichsten Formen – von der Bühne bis zum Tanzstudio – und war unter anderem im ORF Kärnten („Einfach tanzen“) sowie als Teilnehmer bei „Dancing Stars – Das Casting“ (ORF 1) zu sehen.

Termine & Anmeldung



tanzerbluehen.at
booking@ndcfit.at
+43 4242 39977

NDCFIT

Impressum: Veranstalter: NDCFIT Tanzstudio,
René Puglnig, Römerweg 41, 9201 Krumpendorf am
Wörthersee, Österreich, www.ndcfit.at, hello@ndcfit.at.
TANZ erblühen ist ein Bewegungs- und Retreat-Angebot
von NDCFIT. Unterkunft und Verpflegung sind nicht Be-
standteil des Veranstaltungsangebots und werden von
den Teilnehmer:innen eigenständig gebucht. Es gelten
die zum Zeitpunkt der Buchung bekanntgegebenen
Teilnahmebedingungen. Stand: Februar 2026.
Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.
Entwurf, Satz und Grafik: renegrafik.at

Tanz ERBLÜHEN

**Pfingsten,
22.–25. Mai 2026**



Foto: Daniel Waschnig / renegrafik.at

Dieses TANZ erblühen Retreat verbindet Stadt und Natur auf besondere Weise: Das Tanzstudio, der Wörthersee, ruhige Waldwege und Plätze in der Stadt liegen nah beieinander. Die Wege zwischen den Orten dauern etwa 30 Minuten zu Fuß und lassen sich auch bequem mit Leih-Fahrrädern zurücklegen. Im Laufe der Tage wechseln wir zwischen Bewegung im Raum, frischer Luft am Wasser und stilleren Momenten im Grünen.

Im Retreat enthalten sind:

- **8 Groove-Einheiten nach Programm**
- **Outdoor-Sessions am See und im Wald**
- **Leih-Funkkopfhörer für ein gemeinsames Tanzerlebnis**
- **Mobility- und Ausgleichseinheiten**
- **persönliche Begleitung über die gesamte Retreat-Dauer**
- **Goodie-Bag**

RETREAT-BEITRAG € 220.-

Buchung im NDCFIT Tanzstudio, unter **tanzerbluehen.at**
oder per E-Mail an **booking@ndcfit.at** · Tel. **+43 4242 39977**

Tipps zu Unterkunft und Verpflegung: **visitklagenfurt.at**



Tanz ERBLÜHEN

**Pfingsten,
22.–25. Mai 2026**

BUCHUNG

KLAGENFURT AM WÖRTHERSEE

Familienname:

Vorname:

Geburtsdatum:

Straße/Hausnummer:

PLZ/Ort:

Land:

E-Mail:

Telefonnummer:

Goodie-Bag: T-Shirt-Größe: S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐

- ☐ Ich nehme am TANZ erblühen Retreat verbindlich teil
- ☐ Ich habe die Teilnahmebedingungen auf tanzerbluehen.at/teilnahmebedingungen gelesen und akzeptiert
- ☐ Mir ist bewusst, dass Unterkunft und Verpflegung selbst organisiert werden
- ☐ Ich habe die Datenschutzerklärung auf tanzerbluehen.at/datenschutz gelesen und stimme der Verarbeitung meiner Daten zu.

.....
Datum

.....
Unterschrift