

GESUNDHEIT

LINE DANCE

Was ist Line Dance?

Line Dance erfordert keinen Partner. Die Tanzgruppe steht in Linien neben- und hintereinander. Die meisten Tänze setzen sich aus immer wiederkehrenden Schrittfolgen zusammen, es gibt auch Contra Lines (gegenüberstehend) oder Tänze im Kreis.

Seit dem Jahr 2002 ist Line dance eine anerkannte Sportart. Tanzen ist die ideale Gesundheitsprävention, es trainiert das Gedächtnis, steigert die Koordination und Ausdauer und fördert die Beweglichkeit und den Gleichgewichtssinn.

Der Kurs vermittelt Grundschnitte und Technik, der Spaß steht im Vordergrund, das Alter ist egal. Voraussetzung ist die Freude an der Bewegung in verschiedenen Rhythmen, die Musik geht von Country bis Pop, von Irish Folk bis Latin, es wird nie langweilig!

Gerade wer sich sonst nicht regelmäßig körperlich ausdauernd bewegt und Fitnessübungen mit statisch automatisierten Bewegungen nicht mag, wird durch Tanzen in idealer Weise aktiv.

Line Dance für Fortgeschrittene II

Die erlernten Tänze werden gefestigt und es kommen anspruchsvollere Choreografien dazu.

Kurs-Nr. 23STH2058

Dozentin: Martina Schiller

Gebühr: 34,-- € ab 10 Teilnehmer / 42,-- € ab 8 Teilnehmer

Beginn: Dienstag, 13. Juni 2023, 6 x, jew. 19.00 – 20.15 Uhr

Ort: Turnhalle, **Wonsees**.

Line Dance für Fortgeschrittene I

Die Tänze aus den Grundkursen werden weiterhin geübt und darauf aufbauend werden neue Schrittfolgen gelernt.

Kurs-Nr. 23STH20510

Dozentin: Martina Schiller

Gebühr: 34,-- € ab 10 Teilnehmer / 42,-- € ab 8 Teilnehmer

Beginn: Donnerstag, 15. Juni 2023, 6 x, jew. 18.30 – 19.45 Uhr

Ort: Aula der Grundschule Thurnau.

Line Dance für Fortgeschrittene III

Die erlernten Tänze werden gefestigt und es kommen anspruchsvollere Choreografien dazu.

Kurs-Nr. 23STH20512

Dozentin: Martina Schiller

Gebühr: 34,-- € ab 10 Teilnehmer

Beginn: Donnerstag, 15. Juni 2023, 6 x, jew. 19.45 – 21.00 Uhr

Ort: Aula der Grundschule Thurnau.

Kurs-Nr. 23STH20514

Dozentin: Martina Schiller

Gebühr: 34,-- € ab 10 Teilnehmer /42,-- € ab 8 Teilnehmer

Beginn: Freitag, 16. Juni 2023, 6 x, jew. 19.15 – 20.30 Uhr

Ort: Schützenhaus Thurnau.

Line Dance für Aufsteiger bzw. Wiedereinsteiger

Der Kurs beinhaltet Tänze mit einfachen Schrittfolgen und steigert langsam den Schwierigkeitsgrad. Die Tänze aus dem Grundkurs werden wiederholt.

Kurs-Nr. 23STH20516

Dozentin: Martina Schiller

Gebühr: 34,-- € ab 10 Teilnehmer

Beginn: Freitag, 16. Juni 2023, 6 x, jew. 18.00 –19.15 Uhr

Ort: Schützenhaus Thurnau.