

LINE DANCE

Ü60, ab dem 19.08.2020

CHF 120.- / 10 Lektionen



Welchen Vorteil bringt Line Dance im „Alter“?

Die körperliche und geistige Fitness insbesondere die Koordination und das Gedächtnis werden gefördert

Nach einer Genfer Studie beugt das Tanzen den sogenannten Alters-Stürzen vor, denn wer sich rhythmisch bewegt, wird sicherer in den Schritten und das Gleichgewichtsgefühl wird optimal stimuliert.

Zusätzlich bietet die Teilnahme an Linedance-Kursen auch eine Plattform für den Austausch zwischen Gleichgesinnten.

Linedance kann problemlos bis ins hohe Alter ausgeübt werden. Es erfordert keine Grundkenntnisse und dieser Kurs ist speziell für diese Altersgruppe konzipiert.



Was: Ü60 Line Dance Kurs

Wann: Jeden Mittwoch von 15:30 - 16:30 Uhr (ab dem 19.08.20)

Ort: Saloon, Weiermoosweg 2, 3665 Wattenwil

Kontakt:

Simone Engeloch (Gürbe Valley Dancers)

+41 79 653 27 92

simone.e@bluewin.ch