

GTA LINE DANCE

- der perfekte Sport, der für viel Bewegung sorgt, das Gehirn trainiert und ganz nebenbei für unheimlich viel SPASS & FREUDE sorgt

„ ICH KANN NICHT TANZEN“?.....“ Gibt es nicht!!“

MACH EINFACH MIT !!

- *Line Dance ist für jedes Alter geeignet.*
- *Man tanzt allein, ohne festen Partner in einer Gruppenformation oder in Linien hinter- und nebeneinander.*
- *Die Tänze sind passend auf bekannte Songs choreographiert & bestehen aus einer festen Schrittfolge.*

TANZEN IST GESUND!!

- hat sich bereits in vielen Studien als sehr gesund erwiesen für Körper & Geist
- ermöglicht, Stress abzubauen
- hält unseren Kreislauf in Gang
- stärkt unsere Ausdauer, Beweglichkeit, Muskeln und Gelenke
- ist gut für das Gleichgewicht und die Koordination
- knapp 160 Kalorien innerhalb einer halbe Stunde verbrennen wir bei schnellen und -bewegungsintensiven Tänzen
- beim Swing, Flamenco oder Bauchtanz schmelzen die Fettdepots etwa mit derselben Geschwindigkeit

TANZEN IST GUT FÜR DIE SEELE!!

- Beim Tanzen werden Endorphine – unsere Glückshormone – freigesetzt.
- Auch die Serotonin-Produktion wird angeregt, was zu innerer Ruhe & Zufriedenheit führt.

IST LINE DANCE SCHWER ZU LERNEN??

- Auch, wenn es anfangs nur einfache Schrittkombinationen sind, erfordert es dennoch einiges an Konzentration, Koordination & Geduld diese auch im Tempo der Musik fehlerfrei hin zu bekommen.
- Je mehr man aber wiederholt, desto einfacher wird es!

ICH FREUE MICH AUF EUCH!!!