

Gemeinsam im Takt: Unser neuer Line-Dance-Kurs startet bald !

Habt Ihr Lust, Euch zu Musik zu bewegen, ohne erst mühsam einen Tanzpartner suchen zu müssen? Dann haben wir genau das Richtige für Euch! In unserem neuen Line-Dance-Angebot steht die Freude an der Gemeinschaft und der Rhythmus im Vordergrund.

Was ist Line Dance?

Ganz einfach: Wir tanzen in Reihen neben- und hintereinander zu festen Schrittfolgen. Ob Country, Pop oder Oldies – die Musik geht ins Ohr und direkt in die Beine. Man braucht keinen festen Partner, nur ein bisschen gute Laune und bequeme Kleidung und Schuhe.

Keine Angst vor den ersten Schritten!

Du hast noch nie getanzt oder glaubst, „zwei linke Füße“ zu haben? **Keine Sorge!** Wir fangen ganz langsam an. Beim Line Dance geht es nicht um Perfektion, sondern um den Spaß an der Bewegung. Die Schritte sind leicht zu erlernen, und in der Gruppe unterstützt man sich gegenseitig. Jeder war einmal Anfänger – traut Euch einfach!

Warum Line Dance so gut tut:

Tanzen ist wie Urlaub für die Seele und Fitness für den Körper – besonders für uns Senioren:

- **Körperlich fit bleiben:** Die sanften Bewegungen stärken das Gleichgewicht und die Beweglichkeit. Das ist die beste Vorsorge, um auch im Alltag sicher auf den Beinen zu stehen.
- **Geistig beweglich bleiben:** Das Merken der Schrittfolgen ist ein hervorragendes Gedächtnistraining. Es hält den Kopf jung und stärkt die Konzentration.
- **Gemeinsam statt einsam:** Das Schönste ist das Lachen in der Gruppe. Nach der Stunde fühlen wir uns nicht nur körperlich fitter, sondern auch psychisch ausgeglichener und froher.

Wann und Wo?

- **Zeit:** ab April 2026 jeden Donnerstag von 14:00 bis 15:30 Uhr
- **Ort:** Im Saal des Vereins, Älterwerden in Euskirchen e.V.

Anmeldung & Informationen:

Habt Ihr Fragen oder möchtet Ihr direkt mitmachen? Unsere Kursleiterin **Beate** freut sich über Euren Anruf unter **0151 / 11647744**.

Kommt vorbei und probiert es bei einer **Probestunde** aus und zwar am:

Donnerstag, den 19. März 2026 von 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr im Saal des Vereins