

Tanzen ist Urlaub vom Alltag!



Line Dance traditionell und modern
auf verschiedenen Niveaus in Wetzikon

Was ist Line Dance?

Tanzen ohne Partner und doch in der Gruppe. Wir bewegen uns in festgelegten Choreographien zu Musik verschiedenster Stilrichtungen. Line Dance zieht Jung und Alt in den Bann.

Warum Line Dance ?

- Weil man Körper, Geist und der Seele etwas Gutes tut.
- Weil Stress und Anspannung abgebaut werden.
- Weil der Rhythmus die Sinne anregt.
- Weil unser Körper beim Tanzen das Glückshormon Dopamin ausschüttet.
- Weil Koordination und Konzentration gefördert wird.
- Weil man in der Gruppe Spass hat und gemeinsam Erfolgserlebnisse feiern kann.
- Weil man selber bestimmen kann, wie intensiv man Line Dance betreibt. Als gemütliche Freizeitbeschäftigung oder als Hochleistungssport bei internationalen Tanzwettbewerben.
- **Line Dance trainiert das Gehirn**
- Tanzen fördert Koordination, Konzentration, Orientierungssinn und Balance.
- Die wechselnden Schritte und Abfolgen, Drehungen, unterschiedliche Ausrichtungen im Raum, der Rhythmus der Musik – dies alles sind stetige Herausforderungen für unser Gehirn. Beide Gehirnhälften werden aktiviert und stimuliert. Das Gedächtnis wird auf vielen Kanälen angesprochen und trainiert indem es die Schrittfolgen speichert und wiedergibt.
- **Nahrung für Ihr Gehirn, um im Alter fit zu sein!**
- **Line Dance – auch dein Hobby?**
- Finde es heraus indem du einen Beginner „Line Dance Kurs“ besuchst oder in einem laufenden Kurs hereinschaust.
- Schnuppern ist kostenlos und nach Absprache jederzeit möglich.
- **Lass dich begeistern!**
- **Du bist herzlich willkommen!**
- **Melde dich!**