

Tu deinem Körper
etwas Gutes,
damit deine Seele
Lust hat darin
zu wohnen!



Bewegung die
Spass macht
kennt kein Alter
oder Fitness
Level!

Fit in Line 60+/- Linedancekurs

Koordination – Konzentration – Mobilisation – Dehnen - Zentrieren!

Selbstständig und fit bleiben ist gerade beim älter werden wichtig. Mobilisation, Flexibilität und Stabilität ist für ein langes, gesundes Leben essenziell. Die richtige Bewegung schafft die Grundlage dafür. Aber auch die Konzentration und Reaktionsfähigkeit sollte geschult werden, denn sie hilft grade bei der Unfallprävention. Beides wird z.B. durchs Tanzen gefördert.

Fit in Line 60+/- ist nicht einfach ein Linedance Kurs! Es ist ein ganzheitliches Bewegungsprogramm speziell für die Männer & Frauen, die «Golden Ager» und die, die darauf zu gehen. Beim Fit in Line 60+/- benötigt man keine/n TanzpartnerIn. In der Gruppe erlernen wir langsam die Tanzschritte und Schrittkombinationen bis es einen Linedance ergibt. Am Schluss dehnen wir mit schönen, fließenden Bewegungen und zu wunderbarer Musik den ganzen Körper. Man kann sich fallen lassen und einfach die Bewegungen und Dehnung geniessen.

Fit in Line 60+/- spricht den ganzen Körper, von Koordination bis Konzentration an. Aber auch das Dehnen ist ein wichtiger Teil, damit man im Alltag vielseitig beweglich bleibt. Während dem Dehnen kann man entspannen, zentrieren und die Dehnung geniessen. Ausserdem spricht es die Emotionen der TeilnehmerInnen an und hält Körper, Geist und Seele fit. Darum macht Fit in Line 60+/- Linedance nicht nur fit für Alter, sondern macht Spass und glücklich!

Anfängerkurs

Kursstart: Donnerstag, 11.August - 29.September 2022
Zeit: 16.45 – 18.00 Uhr
Kursbeitrag: Fr. 160.- / Person (8 Lektionen)

Kursleitung: Alexandra Hungerbühler
Dipl. Linedance Tanzlehrerin SCWDA
Kursort: Im Studio Yoga-Pilates Freiamt, Pilatusstr.37 in Muri AG

Informationen und Anmeldung unter:
www.moveart-atelier.ch oder Tel.056 / 535 67 33

JETZT NEU!

