

Line Dance

Liebe Tanzfreunde,

mein Name ist Birgit Schwerin und ich tanze seit Ende 2014 begeistert modernen Line Dance.

Da mich dieser Tanzstil von Anfang an fasziniert hat, entschloss ich mich nach einigen Aus- und Fortbildungen eigene Tanzgruppen aufzubauen, um mit vielen anderen Tanzbegeisterten die Freude am modernen Line Dance teilen zu können. Neben bereits bestehenden Tanzgruppen, möchte ich weiteren Interessierten die Möglichkeit geben, beim SV Holdenstedt, modernen Line Dance zu tanzen und dabei viel Spaß zu haben.

Was ist Line Dance?

Grundsätzlich tanzt jeder für sich, aber alle zusammen das Gleiche.

Deshalb spielt es keine Rolle, ob jemand alleine ist oder zusammen mit einem Partner/in teilnimmt.

Wir tanzen in Linien und anderen Formationen. Dabei wiederholen wir bestimmte Tanzschritte zu Pop-, Dance- und Countrymusik. Diese werden gemeinsam erlernt und intensiv geübt.

Die Durchblutung und Leistungsfähigkeit vom Herzkreislaufsystem wird gefördert und gleichzeitig eine hohe Balance sowie Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit geschaffen. Mit Line Dance halten wir unseren Körper und Geist mithilfe leichter Bewegungen fit und das Immun – und Hormonsystem (Glückshormone) von Tanzenden wird angeregt, denn Tanzen macht auch noch Spaß. Daher eignet sich Tanzen für Jung und Alt.

Was brauche ich?

Im besten Fall bequeme Bekleidung, bequemes Schuhwerk und vor allem Spaß und Freude an der Bewegung, der Musik und am gemeinsamen Tanzen.

Wann und wo treffen wir uns?

Montags, 18:15 Uhr – 20:15 Uhr, im „Spiegelsaal“ Halle in Klein Süstedt, Eichenring 23.

Aktuell tanzen regelmäßig 8-12 aktive Mitglieder, es dürften aber gerne einige mehr sein.

Jede/r ist herzlich willkommen.

Ich freue mich jedenfalls auf ein tanzfröhliches Miteinander,

herzliche Grüße

Birgit Schwerin

