



Let's Line - Line Dance - TSV Simmozheim

die jüngste Gruppe im TSV Simmozheim feiert ihr 1-Jähriges Bestehen

Seit dem 7. Juni 2018 treffen sich jeden Donnerstag Tanzbegeisterte mit der Trainerin Ingeborg Sturm ab 19 Uhr in der Schulturnhalle der Grundschule zum Tanzen.

Ausgestattet mit einem Parkettboden und einer Spiegelwand bietet der Raum ein wunderbares Ambiente zum Tanzen.



Neben der Einsteigergruppe, die Tänze im Beginner-Niveau tanzt, folgt anschließend ab 20 Uhr die Gruppe der Fortgeschrittenen, die sich an Tänze bis zum Level High Improver wagt.

Der Übergang von Einsteigergruppe zu Fortgeschrittenengruppe ist fließend.

So tanzen erfahrenere Tänzerinnen gerne bei leichteren Tänzen in der ersten Stunde mit.

Wohingegen Tänzerinnen, die noch nicht so lange tanzen, sich in der zweiten Stunde überraschen lassen und auch anspruchsvollere Choreographien mit einstudieren.



Line Dance ist seit 2002 eine vom Deutschen *Sportbund anerkannte Sportart* für Jung und Alt, bei der man keinen Tanzpartner braucht.

Jedoch tanzt man nicht alleine, sondern in der Gruppe. Meist in einer Reihe, daher kommt auch der Name Line Dance.

Manchmal lässt dich ein Tanz auch gegeneinander tanzen, das ist immer wieder ein besonderes High Light.

Wir tanzen zu Musik, die uns gefällt.

Ob Pop, Rock, Swing, Cha Cha, Funky, Walzer oder auch mal Country, aktuelle Musik oder Oldies: Die Mischung macht's.

Tanzen macht uns nicht nur Spaß, Hirnforscher (wissenschaft.de; Tanzen macht schlau) haben Tänzern in den Kopf geschaut und festgestellt:

Sie trainieren wichtige Fähigkeiten und senken ihr Demenzrisiko.

Wir üben Gleichgewicht, Orientierung, Raumsinn und Koordination, und machen Gehirn-jogging, indem wir Gedächtnis, Sprache, Lernen und Emotion miteinander verbinden.

Das Erlernen von Tänzen verlangt ein Nachdenken über Schritte Drehungen und Körperhaltung. Tänzer müssen also viele Entscheidungen treffen – das lässt neue Nerven-

verästelungen im Gehirn sprießen; und das in jedem Alter.
Die tolle Nachricht: Einfache Tänze sind für jeden erlernbar.

Beim Lernen der Schrittfolgen „verläuft“ sich schon manchmal der eine oder die andere, dreht in eine andere Richtung, oder sieht plötzlich die Gruppe auf sich zu tanzen. Wenn das geschieht, wird herzlich geschmunzelt und beim nächsten bekannten Schritt ist man wieder im gemeinsamen Feld mit dabei.

Für Junggebliebene gibt es seit 06. April 2019
samstags von 15 -16 Uhr
eine neue Line Dance Gruppe.

Wir tanzen einfache Tänze, lernen und üben im moderaten Tempo und achten darauf, dass der Spaß an der Bewegung stets die Oberhand behält.



Die drei Line Dance Gruppen freuen sich über alle, die neugierig geworden sind auf Line Dance, auf uns und gerne zum Schnuppern kommen möchten.

Dies ist möglich in der Schultunrrnhalle der Grundschule:

donnerstags von 19 – 20 Uhr bei Let´s Line Einsteiger und
samstags von 15 – 16 Uhr bei Let´s Line Dance Ladies

Bei Fragen können Sie sich gerne wenden an
Ingeborg Sturm 07033/ 406768 (AB)

oder per Mail an
Let-s-line@gmx.de