

Line-Dance: die Alternative zum Paartanz

Direkt nach den Sommerferien startet der **Excelsior Nordschwarzwald, Zweigverein Höfen**, mit einigen attraktiven Angeboten rund ums Tanzen.

Unter Leitung von Petra Ott trifft sich freitags die **Line-Dance**-Gruppe (19:00-20:30 Uhr). Wenn Sie Lust auf Bewegung zu Musik haben, aber Zumba und Hip Hop zu schweißtreibend ist, sollten Sie mal Line-Dance ausprobieren. Zuerst werden kleine Schrittkombinationen einstudiert, was die Konzentration und Koordination fördert. Wenig später wird die Choreografie dann zur Musik getanzt. Dabei wird- je nach Körpereinsatz- auch die Kondition verbessert und es kann bei schnelleren Rhythmen durchaus warm werden. Es findet also ein laufender Wechsel von Erlernen einer Kombination und dem Tanzen dieser Schritte auf 1 – 3 Musikstücke statt. Dadurch hat der Körper immer wieder Zeit, sich zu regenerieren, während sich der Geist die Schritte für den nächsten Tanz einprägen sollte. Die musikalische Palette reicht von der Pop-Musik der 60-90er Jahre, von älteren Rock'n Roll und Swing Stücke bis hin zu aktueller Musik aus den Charts.

Line - Dance richtet sich vor allem an **Singles** und ist für jedes Alter offen, denn im Gegensatz zum Paartanz braucht man hier keinen Tanzpartner. Hier wird in Reihen, vor-, hintereinander und manchmal auch durcheinander getanzt, immer mit viel Freude an der Bewegung.

Interessierte können **Line-Dance** in einer Schnupperstunde freitags von 19:00.20:30 Uhr im Haus des Gastes (Spiegelsaal) in Höfen ausprobieren. Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich!

Weitere Infos und Auskünfte unter Tel. 07081-7644 (Frau Reimertz) oder 0170-1121646 (Geschäftsstelle).

Besuchen Sie uns auch im Internet: www.excelsior-tanzen.de