

# NEU beim SV FACHBACH

## Fit mit LineDance



10 Kurseinheiten

mittwochs 19.00 – 20.00 Uhr

**Start: 29. März 2023**

Für alle, die sich gerne auf Musik bewegen und die schon lange mal wieder etwas Sport machen wollten, bietet der SV Fachbach einen neuen Kurs an.

Spaß, Fitness und rhythmisches Bewegen auf Musik stehen im Vordergrund.

LineDance ist bekannt als das „Tanzen in Reihen“ und ist individuell ohne Partner\*in möglich. Es ist ein moderates Fitnesstraining bei dem kleine bis umfangreiche Schrittkombinationen in meist gleichmäßiger Wiederholung getanzt werden. Durch die Bewegung – in bis zu vier Bewegungsrichtungen ausgeführt – werden die koordinativen Fähigkeiten sowie die Ausdauer und Beweglichkeit gefördert. LineDance ist für alle Altersgruppen geeignet.

**Bei Fit mit LineDance handelt es sich nicht um den klassischen Country  
Westerntanz!**

Info / Anmeldung bei: Ulla Güll, 02603-12715

Oder einfach vorbeikommen und mitmachen!

Kursleitung Doris Hilken Tel. 02603/13993

Für SV-Mitglieder kostenfrei, Nichtmitglieder 1,00 €/Std.