

# Easy Dance Slow



Rheumaliga  
Luzern und Unterwalden  
Bewusst bewegt

Tanzen bewegt



Easy Dance ist ein Ganzkörpertraining zu multikultureller Musik in gemütlichem Tempo. Ist geeignet für alle, die auch ohne Partnerin oder Partner gerne tanzen und Freude an der Bewegung mit anderen teilen möchten. Ähnlich wie beim Linedance tanzen wir alleine und in der Gruppe. Die Palette der Tänze ist gross: Von Cha Cha Cha, Merengue, Lindy Hop, Charleston, Salsa, Rumba, Twist, Samba, Quick Step, Tango, Boléro bis zum Walzer. Ebenso gross ist die Auswahl der Musik, sie reicht von Evergreens bis zu moderner Musik. Dazu werden Grundschriffe erlernt aus dem modernen Gesellschaftstanz. Easy Dance ist ein ganzheitliches Training für Gleichgewicht, Koordination, Ausdauer, Kraft und Gedächtnis. Und vor allem macht das Tanzen viel Spass!

## Kursinhalt

- Training von Koordination und Beweglichkeit
- Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur
- Verbesserung der Körperwahrnehmung und Haltung
- Förderung der Entspannung

**Tanzen ist die Kunst, die die Seele des Menschen am meisten bewegt.** (Platon)

**Probieren Sie es aus!**

## Bewegt entspannt

### Kurstage/Kurszeit

Dienstag, 10:30 – 11:30 Uhr  
Mittwoch, 17:00 – 18:00 Uhr

### Kursbeginn/Daten

**Dienstag, 15. Oktober 2019 (10x)**

Oktober 15./22./29.  
November 05./12./19./26.  
Dezember 03./10./17.

**Mittwoch, 16. Oktober 2019 (10x)**

Oktober 16./23./30.  
November 06./13./20./27.  
Dezember 04./11./18.

### Kursort

Tanz- und Trainingsarena  
Schachenstrasse 10a  
6020 Emmenbrücke

### Kursleitung

Karin Hofstetter  
Swiss Dance Tanzlehrerin  
TTVS-Tanzsporttrainerin  
Aerobic Instruktorin SAFS

### Kosten (inkl. MwSt.)

Lektion à 60 Minuten CHF 22

### Anmeldung

**Rheumaliga Luzern und Unterwalden**

Frau Rita Portmann, Leitung Kurswesen

**Telefon 041 484 34 75**

E-Mail [rheuma.luuw-kurse@bluewin.ch](mailto:rheuma.luuw-kurse@bluewin.ch)