

Freie Plätze **im neuen Rehabilitations-Sportangebot:** **Line Dance bei orthopädischen Beschwerden**

Line Dance ist eine Tanzform, bei der die Gruppe **in Reihen und Linien tanzen**. Man braucht keinen Tanzpartner, **jeder tanzt für sich und doch alle zusammen**. Es ist für jedes Alter geeignet, vom Teenager bis zum Senior. Line Dance stabilisiert die allgemeine Fitness und trainiert das Gehirn. Da zu jedem Musikstück die Tanzschritte eigens choreographiert werden, tanzen alle Tänzer/innen in allen Ländern die gleichen Schritte. Es wird zu Country-, Pop- und Rock`n`Roll-Musik getanzt.



Unter der Leitung einer qualifizierten und zertifizierten Übungsleitung bieten wir jetzt neu **Line Dance für Anfänger*Innen mit orthopädischen Beschwerden** an, um Ausdauer, Balance, Koordination, Kraft, Mobilität sowie Reaktion zu fördern, zu verbessern oder wiederherzustellen. **Regelmäßiger Gesundheitssport** stärkt die eigenen Gesundheitsressourcen, stabilisiert das allgemeine gesundheitliche Wohlbefinden und mindert die Risikofaktoren.

Dieses **durch die Krankenkasse finanzierte Rehasport-Angebot mit besonderem Schwerpunkt „Line Dance“** stellt die soziale Teilhabe her, gibt Sicherheit für die Tätigkeiten im Alltag und **macht viel Spaß**. Der Start ist für **April 2023 jeweils am Samstag Vormittag** geplant.

Bei Interesse an dieser Gruppe und für weitere Informationen bitte **bei Hanna Kuhnt unter h.kuhnt@bramfelder-sv.net melden**. Die Plätze sind begrenzt und werden nach einem **persönlichen Aufnahmegespräch verbindlich** vergeben.

Wichtig: Es ist eine ärztliche Verordnung für Rehabilitationssport (Formblatt 56) notwendig.

