

# Tanzend fit ins Alter

## Line Dance Kurs für Senioren



Ausreichend Bewegung und Sport sind wichtige Faktoren für die Gesunderhaltung und die Prävention vielfältiger Erkrankungen. Wer bis ins hohe Alter körperlich als auch geistig fit bleiben will, muss seine körperliche Fitness regelmäßig trainieren. Der Kreissportbund Jerichower Land e.V. möchte daher, in Kooperation mit der AOK Sachsen-Anhalt und dem Landessportbund Sachsen-Anhalt, ein Bewegungsangebot für die ältere Generation im Jerichower Land anbieten.

Unter dem Motto „Für ein aktives Leben - Fit ins Alter“ wollen wir in Burg von Oktober bis Dezember 2021 einen Line Dance Tanzkurs für Senioren mit 10 Einheiten (1 x je Woche) anbieten.

Line Dance wird einzeln in Linien getanzt. Man braucht keinen Tanzpartner und tanzt dennoch in der Gruppe zusammen. Das Bewegungsangebot ist Fitness und Gehirnjogging in Einem und für fast jedes Alter geeignet. Man erlernt feste Choreographien, z.B. 16 oder 32 Schritte, die dann nach zwei oder vier Seiten umgesetzt werden. Line Dance fördert die Konzentration, die Ausdauer, die räumliche Wahrnehmung, die Beweglichkeit, sogar die Trittsicherheit – und das zu schöner Musik, von Country bis Schlager.

### Termine für 10 Trainingseinheiten:

vom 4.10. bis 13.12.2021 – außer 25.10.

Gruppe 1: 14.00 bis 15.00 Uhr

jeden Montag für insgesamt 10 Trainingseinheiten

Gruppe 2: 15.15 bis 16.15 Uhr

**Ein Beginn erst ab 11.10. ist auch möglich.**

**Ort:** TSV Einheit Burg e. V; Kapellenstraße 30, 39288 Burg

**Teilnehmergebühr:** 20,- €

**Zielgruppe:** ältere Generation

**Anmeldung:** Kreissportbund Jerichower Land e.V.  
(Tel.: 03921- 72 98 550; info@kreissportbund-jl.de)

**Veranstalter:** Kreissportbund Jerichower Land e.V. in Kooperation mit der AOK Sachsen-Anhalt und dem Landessportbund Sachsen-Anhalt e.V.



### Datenschutz

Der KSB JL e.V. verpflichtet sich, im Umgang mit personenbezogenen Daten zum Zwecke der Lehrgangsabwicklung, die Vorgaben der DSGVO einzuhalten. Die Datenschutzerklärung für Lehrgänge des KSB JL e. V. ist auf unserer Internetseite einzusehen.

KreisSportBund Jerichower Land e.V. \_\_\_\_\_

Geschäftsstelle:  
In der Alten Kaserne 33  
39288 Burg

Tel.: 03921 / 98 11 98  
Fax: 03921 / 72 86 41  
Mail: info@kreissportbund-jl.de

Vereinsregister:  
AG Stendal VR 50302  
Steuer-Nr.: 103/143/04468

Bankverbindung: Sparkasse Magdeburg  
IBAN: DE53 8105 4000 0511 0020 84  
Web: www.kreissportbund-jl.de