



Erster **Line Dance** Workshop im Familienzentrum Bönningheim

Mein Name ist Gabi Schobloch, ich bin fast 63 Jahre alt und komme aus Kleinsachsenheim. 2011 habe ich mit Line Dance begonnen, seit 2017 übernehme ich regelmäßig Workshops und Kurse. Im Moment unterrichte ich vier eigene Gruppen und gebe zweimal im Jahr, zusammen mit Pia Weihrauch-Rang, Workshops.

Was ist Line Dance?

Line Dance ... ist geeignet für jede Altersgruppe, egal ob Groß oder Klein, Dick oder Dünn, und kann ohne Tanzpartner ausgeübt werden. Getanzt wird in Reihen neben- und hintereinander, von Rock, Pop, Country über Oldies bis hin zu den aktuellen Hits. Hier ist für jeden Musikgeschmack etwas dabei.

Line Dance ... zählt zu den effektivsten, rückenfreundlichsten und gesundheitsfördernden Sportarten. Die Wirbelsäule wird stabilisiert, und man verbrennt bis zu 600 Kalorien pro Stunde.

Line Dance ... macht glücklich und hat eine positive Auswirkung auf die Stimmung sowie die geistige und körperliche Gesundheit. Es werden Endorphine freigesetzt, die Stress, Angst und Depressionen reduzieren, und das Selbstvertrauen sowie das Selbstwertgefühl stärken.

Line Dance ... fördert das Denkvermögen und die Konzentrationsfähigkeit. Regelmäßiges Training senkt erwiesenermaßen das Demenzrisiko um 76 Prozent.

Line Dance ... ist ein intensives Muskeltraining, insbesondere für die Beine, den Rumpf und den Oberkörper. Regelmäßiges Training stärkt die Muskeln, steigert die Ausdauer und verbessert das allgemeine Fitnessniveau.

Line Dance ... ist ein ideales Cardio- und Ausdauertraining, fördert das allgemeine Wohlbefinden und stärkt das Herz- und Kreislaufsystem.

Fazit: Alleine kommen, zusammen tanzen, viel Spaß haben, dabei die Kondition verbessern und etwas für Körper, Geist und Seele tun.

Termine: 06.10./ 13.10./ 20.10./ 27.10./ 03.11./ 10.11./ 17.11./ 24.11.2025

Uhrzeit: Altersgruppe 60 Jahre und älter: 18:15 Uhr bis 19:15 Uhr

Altersgruppe 20 bis 60 Jahre: 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr

Kursleitung: Gabi Schobloch

Kursgebühren: Kostenlos Angebot, oder eine freiwillige Spende, für die Bereitstellung der Räumlichkeiten an das Familienzentrum Bönningheim

Ort: Zugang Telemannstraße 16, Familienzentrum Bönningheim

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Schuhe, etwas zu trinken, Neugier und Spaß, etwas Neues auszuprobieren.

Anmeldung bitte über: familienzentrum@boennigheim.de

Anmeldeschluss: 30. September 2025

Ich freue mich schon sehr darauf, Sie kennenzulernen, gemeinsam fröhliche Stunden zu verbringen und gemeinsam zu tanzen.

