



Square Dance

Munich NinePins e.V.
Unterschleißheim



Spaß
Freude
Gemeinschaft

www.munich-ninepins.de

Tanzort: Gleis1, Hollerner Weg 1, 85716 Unterschleißheim
Dienstags 19.00 - 21.00 Uhr

Körperlich und geistig fit mit Square Dance

Square Dance ist ein rhythmisch fließender, von Höflichkeit, Freundlichkeit und Freundschaft geprägter Gemeinschaftstanz. Durch ihn entstehen neue Freundschaften und soziale Kontakte in der ganzen Welt.

Square Dance ist ein harmonisches Miteinander und gemeinsam macht Bewegung doppelt so viel Spaß.

Square Dance wirkt sich positiv auf
Körper, Geist und Seele aus.

Regelmäßiges Tanzen

- stärkt das Herz
- kräftigt Muskeln und Knochen
- kann den Blutdruck verbessern und
- sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirken



In einer halben Stunde tanzen können 200-400 Kalorien verbrannt werden.

Geistig fördert Square Dance

- das Konzentrationsvermögen
- das Reaktionsvermögen
- die Reaktionsschnelligkeit
- die Koordinationsfähigkeit und
- die Ausdauer



Square Dance sorgt für die optimale Förderung des Gehirns. Die aktive Konzentration ermöglicht es, komplett vom Alltag abzuschalten und seine Sorgen loszulassen.

Körper, Geist und Seele kommen wieder in Einklang und können neue Kraft tanken.

Square Dance zählt zu den Präventivsportarten. Die Teilnahme an den Präventivkursen wird von einigen Krankenkassen bezuschusst.

Fazit

Square Dance ist gesund und auch im Alter vorteilhaft, da keine extremen körperlichen Anstrengungen gefordert werden. Dieser Tanz ist eine gute Alternative zu Aerobic oder Joggen.

info@munich-ninepins.de