

Jeder kennt den Tanz zu
Cotton Eye Joe von Rednex,
Fantasy Girl von Johnny O.,
Shivers von Ed Sheeran oder
Texas Hold' Em von Beyoncé



Line-Dance stammt ursprünglich aus den USA und wurde in der Country- und Westernszene verbreitet.

Mittlerweile wird Line Dance jedoch auf die unterschiedlichsten Musikrichtungen getanzt (Pop, Rock, Classic, Hip-hop, Jazz, usw.).

Jeder, auch mit unterschiedlichem Musikgeschmack, kommt auf seine Kosten.

In der neuen **Line-Dance-AG**, die ab Mai startet, tanzen wir Choreografien (festgelegte, sich wiederholenden Schritte) auf bestimmte Lieder.

Gemeinsam und in Reihen.

Haben Spaß an der Bewegung zur Musik.

Beim Line Dance ist wirklich JEDER herzlich willkommen.

**für die
5. - 8. Klassen**

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Wir starten ab Mai mit einem offenen Anfänger-Training.



ab 7. Mai 2025, immer **mittwochs**

13.55 - 15.25 (8./9. Std.)

in der **kleinen Sporthalle**

AG-Leiterin: **Frau Strücker**

Bitte an Sportschuhe und Trinken denken. Ich freue mich auf euch!

Yoga for teens (für Klassen 5 bis 8)

Teenager haben besondere körperliche und seelische Bedürfnisse.

Hormonelle Veränderungen, Schulstress und emotionale Herausforderungen sind nur ein paar Bereiche mit denen Jugendliche klar kommen müssen.



Im Yoga entsteht ein sicherer Raum für Heranwachsende um sich zu spüren, positive Selbstwahrnehmung zu erfahren und ohne Druck und Zielerfüllung einfach mal "sein" zu dürfen.

Yogaeinheiten bestehen meist aus **Körperübungen, Atemübungen, Entspannungsübungen** und einer **kurzen Meditation**.

Dadurch steigern wir unser Körperbewusstsein. Mit der Zeit wirst du spürbar beweglicher, ausdauernder, ausgeglichener und erhältst mehr Kraft. Zudem erlernst du die gesunde Ausführung beim Yoga.

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Wir starten ab Mai mit einem offenen Anfänger-Training.



ab 8. Mai 2025, immer **donnerstags**
14.40 - 15.25 (9. Std.)

in der **Aula**

AG-Leiterin: **Frau Strücker**

Bitte an bequeme Kleidung und Trinken denken. Ich freue mich auf euch!