

# Volks- of werelddans

## Plezierig bewegen op muziek

### Dansen maakt bewegen extra feestelijk

Een uurtje gezellig dansen op muziek. Dat is goed voor lichaam en geest!

#### **Wat is Volks- of werelddans?**

Het is bekend dat regelmatig bewegen goed is voor zowel lichaam als geest. Bij het dansen maakt u kennis met dansen uit verschillende wereldlanden. Van Engeland tot Hongarije, van Rusland tot Portugal en alle landen die hier tussenin liggen. Elk land heeft zijn of haar eigen stijl en muzieksoort. Heeft u gevoel voor muziek en dans, dan zult u al snel merken dat u meer kunt dan u had gedacht!

Deze manier van bewegen is uitermate geschikt voor de actieve 55-plusser. Het dansen geeft een tevreden gevoel, het traint uw geheugen en u ontmoet andere mensen. Tijdens Volks- of werelddans staat het plezier in bewegen voorop.

#### **Voor wie?**

Volks- of werelddans is voor mensen vanaf 55 jaar. U heeft geen partner nodig en danservaring is niet noodzakelijk.

#### **Wat heeft u nodig?**

Zorgt u voor prettig zittende kleding en gemakkelijke schoenen zonder gevaarlijke hak of gladde zolen in verband met uitglijden.

#### **Voordelen van Volks- of werelddans**

- het verbetert uw fitheid en beweeglijkheid
- traint ook uw geheugen
- mooie muziek uit diverse landen
- leuke en gevarieerde oefeningen
- sociale activiteit
- deskundige begeleiding
- u kunt ook met gezondheidsklachten deelnemen