

## **7. PC- Kurs für Ältere Menschen**

Dieser Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die bei dem Gebrauch des eigenen Gerätes, Handy, Tablet, Notebook oder Ähnlichem, Starthilfe in Anspruch nehmen möchten. In ruhiger Atmosphäre widme ich mich Ihren Fragen und helfe Ihnen, die neue Technik sicher umzusetzen. Bitte eigenes Endgerät mitbringen, Handy, Tablet etc.

10 Abende á 2 Unterrichtsstunden 14- tägig

Leitung: Daniel Lüdemann

Ort: Fintauschule, Raum 2.01, Habichtallee 2, 27389 Lauenbrück

Beginn: Dienstag, 26. September .2023, 19:00 Uhr

Anmeldefrist: 19. September 2023

## **Bewegung**

### **8. Line Dance**

Dieses Angebot richtet sich an Frauen und Männer aller Altersklassen, die Freude am Tanzen und noch keine Vorkenntnisse im LineDance haben.

Was ist LineDance überhaupt? Jeder Tanz besteht aus einer festgelegten Schrittfolge, die sich für die Dauer eines Musikstückes laufend wiederholt und von den Tänzern synchron getanzt wird. Beim LineDance tanzt jeder solo in Reihen vor- und neben-

einander. Niemand muss hier jemanden führen oder Angst haben, dem Partner auf die Füße zu treten. Schrittfehler sind nicht so schlimm, man reiht sich einfach wieder ein und tanzt weiter.

Die meisten Tänze sind in weniger als 30 Minuten zu erlernen. Zu moderner Country-Musik gibt es die meisten Choreografien, aber auch vor Liedern aus den aktuellen Charts macht der LineDance nicht halt. So findet sich für jeden Musikgeschmack etwas. LineDance macht nicht nur viel Spaß, sondern auch fit, denn ganz nebenbei werden Ausdauer, Koordination und Konzentration trainiert.

Bitte in bequemer Kleidung erscheinen. Etwas zu trinken und evtl. ein zweites Paar Schuhe mit anderer Sohle mitbringen (bitte darauf achten, dass die Schuhsohlen keine Spuren am Boden hinterlassen).

10 Abende à 2 Unterrichtsstunden

Leitung: Gudrun Meyer

Ort: Fintauschule, Aula, Habichtallee 2, 27389 Lauenbrück

Beginn: Mittwoch, den 04. Oktober 2023, 19.30 Uhr

Anmeldung: bis 27. September 2023