

Fun facts enligt Dance to Health:

Linedance är koreograferad dans, men också en rolig träningsform. Det får ditt hjärta att pumpa och din hjärna fungerar, samtidigt som den är en del av en social aktivitet. En forskningsstudie publicerad i New England Journal of Medicine fann att dans kan minska risken för Alzheimers sjukdom och demens.

Varför dansa? Här är några fördelar!

- ⊗ Stimulerar hjärnan
 - ⊗ Minskar stress
 - ⊗ Minskar risken för Alzheimers och demens
 - ⊗ Ökar mental kapacitet
 - ⊗ Förbättrar hållning och balans
 - ⊗ Tonar kroppen
 - ⊗ Stärker ben och muskler
 - ⊗ Ger möjlighet att umgås och träffa människor
- Det är roligt! (Fritt översatt från engelskan)

Nedskrivet av Annika Malm 2023-04