

## Tanzen für Seniorinnen und Senioren

# Tanzen ist die beste Medizin!



### Training für Körper und Geist Balsam für die Seele

Viele Studienergebnisse (u. a. der Ruhr-Universität Bochum) belegen, wer tanzt, hat nicht nur Spaß und sorgt für körperliche Fitness, sondern bremst gleichzeitig auch den Alterungsprozess. Durch Tanzen wird alles gefördert, was für Körper und Gehirn im Alter wichtig ist.

Beim Tanzen stehen im Fokus:

- Förderung der Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit
- Stärkung von Herz und Kreislauf
- Stärkung der Muskulatur
- Förderung der Beweglichkeit
- Förderung des Selbstwertgefühls
- Geselligkeit zur Steigerung sozialer / persönlicher Kontakte.

Vor allem aber soll das Training Spaß machen und Freude bereiten, sich altersgemäß allein oder als Paar in der Musik zu bewegen.

Mit diesem Anspruch bietet der Saltatio Bergheim e. V. möglichst 14-tägig, lt. gesondertem Plan, an Sonntagen, von 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr ein Tanztraining für Seniorinnen und Senioren im Pfarrheim „Heilig Kreuz“ in Ichendorf, Fischbachstr. 25 an. Der monatliche Mitgliedsbeitrag beträgt 13,00 Euro.

Angeboten werden schwerpunktmäßig so genannte Reihen- und Linientänze, die in einer Gruppe getanzt werden. Somit haben auch einzelne Personen die Möglichkeit, sich innerhalb einer solchen Gruppe zur Musik zu bewegen. Bei Interesse werden aber auch die klassischen Paartänze vermittelt.

Die lizenzierten Tanztrainer Ulrike & Detlef Schamberger würden sich freuen, den Spaß am Tanzen möglichst vielen Interessierten vermitteln zu können.



Weitere Infos unter:

- [WWW.SALTATIO-Bergheim.DE](http://WWW.SALTATIO-Bergheim.DE)
- Ulrike & Detlef Schamberger  
(☎02272 / 930533)