

**Tanz einfach mit –
Tanzen ab der
Lebensmitte**
die etwas andere Art zu tanzen



Tanzformen und Musiken sind abwechslungsreich, Tänze aus aller Welt, aus verschiedenen Epochen und Kulturen.

"Tanzen ab der Lebensmitte" ist mehr als tanzen. Es fördert die Konzentration, Reaktion, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht, trainiert das Gedächtnis und wirkt positiv auf Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an und ist ein aktives Training gegen Osteoporose

Diese Stunde ist eine Kombination von Bewegung, Gedächtnistraining und Geselligkeit. Ein Tanzpartner oder Tanzerfahrung sind nicht notwendig!

Tanzen zeigt uns für Augenblicke, wie wir das Leben leichter nehmen können.

Wann: Mittwoch 14:00 – 16:00

WO: VS Oberdrauburg

STÖ - Tanzleiterin Maria Lerchster Tel. 0664 1212208
