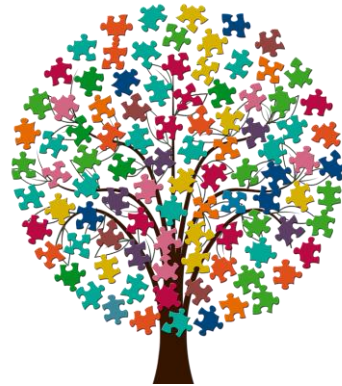


Seniorentanz

Beweglich bleiben, Spaß und Freude in der Gemeinschaft erfahren, Mobilität und Koordination schulen – all das wollen wir im Seniorentanz spüren und erleben.

Coronabedingt müssen wir die Gruppengröße der Größe des Übungsraumes anpassen.



Ab **17. September 2021** bieten wir deshalb freitags zwei verschiedene Gruppen an:

9:30-10:30 Uhr

Beweglich bleiben im Sitzen!

In dieser Gruppe werden wir uns hauptsächlich im Sitzen bewegen. Aber auch im Sitzen wird es uns nicht langweilig werden! Wir werden alle Gelenke mobilisieren, damit sie geschmeidig bleiben und wir unsere Beweglichkeit erhalten.

Kursleiterin: Gerda Masen

10:45-11:45 Uhr

Schritt für Schritt – komm tanz mit!

In dieser Gruppe schieben wir den Stuhl ein Stück nach hinten und bewegen uns tanzend im Raum. Kleine Schrittkombinationen fördern nicht nur die Beweglichkeit, sondern schulen auch unser Gedächtnis! Wir greifen auf bewährte Schrittkombinationen zurück und experimentieren mit kleinen neuen Formationen.

Kursleiterin: Gerda Masen

Wichtig: Teilnehmende müssen vollständig geimpft bzw. genesen sein.

Seniorentanz

Beweglich bleiben, Spaß und Freude in der Gemeinschaft erfahren, Mobilität und Koordination schulen – all das wollen wir im Seniorentanz spüren und erleben.

Coronabedingt müssen wir die Gruppengröße der Größe des Übungsraumes anpassen.



Ab **17. September 2021** bieten wir deshalb freitags zwei verschiedene Gruppen an:

9:30-10:30 Uhr

Beweglich bleiben im Sitzen!

In dieser Gruppe werden wir uns hauptsächlich im Sitzen bewegen. Aber auch im Sitzen wird es uns nicht langweilig werden! Wir werden alle Gelenke mobilisieren, damit sie geschmeidig bleiben und wir unsere Beweglichkeit erhalten.

Kursleiterin: Gerda Masen

10:45-11:45 Uhr

Schritt für Schritt – komm tanz mit!

In dieser Gruppe schieben wir den Stuhl ein Stück nach hinten und bewegen uns tanzend im Raum. Kleine Schrittkombinationen fördern nicht nur die Beweglichkeit, sondern schulen auch unser Gedächtnis! Wir greifen auf bewährte Schrittkombinationen zurück und experimentieren mit kleinen neuen Formationen.

Kursleiterin: Gerda Masen

Wichtig: Teilnehmende müssen vollständig geimpft bzw. genesen sein.