
12. Veranstaltung
"Stiftung Sanavita" und "forum 60 plus"

Bewegung im Alter

Tanzen

Tanzen ist die schönste und vielseitigste Art von Bewegung. Sich zur Musik zu wiegen und ein paar Tanzschritte zu wagen befreit Körper und Geist und erhellt das Gemüt. Tanzen bringt auch im Alter, unabhängig von der körperlichen Verfassung, viele Vorteile wie Verbesserung der Mobilität, des Gleichgewichts und einen Anstieg der Geschicklichkeit. Auch mit Rollator sind Tanzschritte möglich. Lassen Sie sich überraschen! Kleine Einzel-, Paar-, und ein Gruppentanz sorgen für eine gemütliche und abwechslungsreiche Tanzstunde.

Datum: Montag, 25. August 2014

Zeit: 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Ort: Mehrzwecksaal Sanavita AG, Lindhofstrasse 2
5210 Windisch

Tanzlehrerpaar: Barbara und Hubert Scharmer, Killwangen
Dipl. Tanzlehrer

Die Tanzstunde ist öffentlich; es ist keine Anmeldung erforderlich.
Freiwillige Spenden zur Deckung der Unkosten sind willkommen.