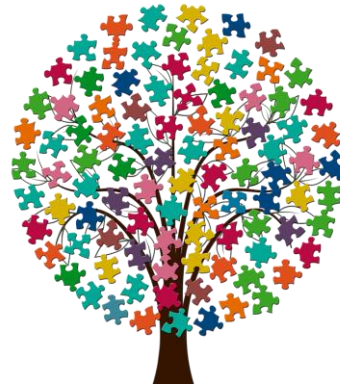


# Seniorentanz

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

Max. können 12 Personen pro Angebot teilnehmen.

Der Seniorentanz findet in der Schloss-Scheuer, Korntaler Str. 1 a, statt.



**Wichtig:** Teilnehmende müssen vollständig geimpft bzw. genesen sein (2G-Regel).

Eine Anmeldung ist erforderlich (0711/83826618).

## **Donnerstags, 10 bis 11 Uhr, Schritt für Schritt – komm tanz mit!**

In dieser Gruppe bewegen wir 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

## **Freitags 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

**Freitags 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