

Bewegung macht glücklich – egal, ob auf zwei Beinen oder im gemütlichen Sitzen! Wir laden Sie herzlich ein, Teil unserer fröhlichen Gemeinschaft zu werden. Entdecken Sie die Freude an der Musik und tun Sie gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit.

1. Seniorentanz: Gemeinsam im Rhythmus

Erleben Sie Geselligkeit und Bewegung pur! Beim klassischen Seniorentanz wird in der Gruppe getanzt

- **Das bringt es:** Fördert die Koordination, das Gedächtnis und sorgt für gute Laune.
- **Für wen:** Alle, die Freude an Musik haben und gerne gemeinsam mit anderen aktiv sind.

2. Tanzen im Sitzen: Schwungvoll ohne Sturzgefahr

Wer sagt, dass man zum Tanzen stehen muss? Zu bekannten Melodien bewegen wir Arme, Beine und den Oberkörper direkt vom Stuhl aus.

Man ist nie zu alt, um das Tanzbein zu schwingen – ob im Stehen oder im Sitzen!“

Kommen Sie einfach vorbei!

Wir freuen uns auf neue Gesichter

• Wann?

Seniorentanz

Dienstags 11.00 bis 13.00 Uhr

Tanzen im Sitzen

Dienstags 14.00 bis 15.00 Uhr

• Wo?

jeweils im Vereinsheim bei „Älterwerden in Euskirchen“

• Anmeldung:

Frau Martina Roth

02697-906351

od. im Büro bei Älterwerden 02251-73085

Es fallen folgende Kosten an:

Tanzen im Sitzen

Vereinsmitglieder: 25.00 €

Nichtmitglieder: 35.00 €

pro Kurs

Seniorentanz

Vereinsmitglieder: 40.00 €

Nichtmitglieder: 50.00 €

für 10 x 120 Minuten