

Auskunft:

Frau Ingrid Jacob

Telefon: 02427 6112

oder

Sekretariat der Familien- und
Erwachsenenbildungsstätte
Wilhelm-Wester-Weg 1 A
52349 Düren

Telefon: 02421 188-170

E-Mail:
bildung@evangelische-
gemeinde-dueren.de

Montag - Donnerstag
8.30 Uhr - 12.00 Uhr

„Das Netz...“

Für Menschen in der
zweiten Lebenshälfte

Zum Leben eingeladen“

Wilhelm-Wester-Weg 1A
52349 Düren

Telefon : 02421 188-170

E-Mail:
bildung@evangelische-
gemeinde-dueren.de

Besuchen Sie uns auch auf
unserer Internetseite:

www.bildung-bewegt-dueren.de

„Das Netz...“

Seniorenarbeit der
Evangelische Gemeinde
zu Düren

Tanz mit –

bleib fit



Tanz mit – bleib fit

gesund und aktiv älter werden

Viele sportliche ältere Menschen beweisen tagtäglich, dass der Bedarf an seniorenfreundlichen Bewegungsmöglichkeiten ausgesprochen „in“ ist.

Doch was bietet man Menschen an, die dem Videoclip entwachsen sind, denen Aerobic zu anstrengend ist und die ohne Partner sind?

Dafür gibt es eine Tanzform, die in ihrer Vielfalt unübertroffen ist:

Seniorentanz



Foto: 123rf.com

Der Seniorentanz

- macht Spaß
- ist abwechslungsreich und
- ausgesprochen wirkungsvoll

Das häufig wechselnde Tempo wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus, die unterschiedlichen Choreografien verstärken das räumliche Orientierungsvermögen.

Die Schrittkombinationen erfordern Konzentration, fördern Koordinationsvermögen und Gedächtnisleistung bei minimaler Belastung von Gelenken, Bändern und Sehnen. Ärztlicherseits wird Tanzen sogar als Alzheimer-Prophylaxe empfohlen!

Wir sind eine lustige Gruppe von Frauen zwischen 50 und 80 Jahren.

Ein Kurs für Frauen 50+, die in geselliger Runde Spaß am Seniorentanz haben.

Ort: Evangelische Gemeinde zu Düren
Vortragsraum an der Christuskirche (Sakristei)

Zeit: jeden Montag
15.00 – 16.00 Uhr
(außer in den Ferien)