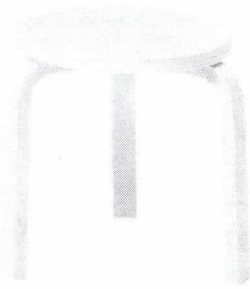


Locker auf'm Hocker



die neue "Gymnastik mit Tanz" - Stunde in der TSV-Turnhalle
jeden Donnerstag von 9:30-10:30 Uhr

Was machen wir?

Wir tanzen im Sitzen, das heißt rhythmische Gymnastik wird mit Elementen des Tanzes kombiniert. Sitztanz spricht Menschen jeder Altersgruppe an und ist auch für Personen mit körperlichen Einschränkungen bestens geeignet.

Die Musik ist vielseitig und abwechslungsreich, wir tanzen auf Walzer, Tango, Popsongs, Schlager, internationale Folklore und Volksweisen.

Auch verwenden wir verschiedene Handgeräte wie Bälle, Stäbe, Seil, Wedel uvm.

Die Freude an der Bewegung, der Spaß an der Musik und die Fröhlichkeit in der Gruppe vermitteln ein positives Lebensgefühl.

Was wird trainiert?

- | | |
|------------------------|----------------------|
| -Muskulatur | -Koordination |
| -Herz-Kreislauf | -Gedächtnisfähigkeit |
| -Gleichgewicht | -Konzentration |
| -Beweglichkeit | -Geschicklichkeit |
| -Mobilität der Gelenke | -Reaktionsfähigkeit |

Ich freue mich auf Sie!

Infos bei Jutta Steichele, Tel. 0821 – 99 36 18

„...Ich lobe den Tanz, der alles fordert und fördert: Gesundheit, klaren Geist und eine beschwingte Seele...“