

02.08.2018, 13:26 Uhr meinbezirk.at/braunau/leute/seniorentanz-in-lengau

Seniorentanz in Lengau



Beim Seniorentanz plus geht es um Spaß und Mobilität. (Foto: Seitlinger)

Damit Senioren spielerisch mobil bleiben können, gibt es ab Herbst in Friedburg Gruppen für Seniorentanz.

LENGAU. Tanzen hält nicht nur fit, sondern bereitet auch Spaß und Freude. Genau das sind die Ziele der Gruppen für Seniorentanz plus in Friedburg. Ab Herbst stehen die Angebote, die sich allgemein an nicht mehr ganz mobile Menschen richten.

Körper, Geist und Seele - alle drei Ebenen werden bewegt. Die Basis bilden Tänze im Sitzen. Nicht nur der Körper wird durch schwungvolle Bewegungen beansprucht, auch gezielte Gedächtnisübungen, Erinnern, Erzählen, Singen und Lachen gehören zum Programm.

Dabei geht es bei der Aktion nicht um Leistung, sondern um Freude und Geselligkeit.

Die 61-jährige Pensionistin Ann Sutter macht zurzeit eine eineinhalbjährige Ausbildung zur Tanzleiterin für Seniorentanz plus. Dies wird vom Bundesverband STÖ mit seinen Landesverbänden in allen Bundesländern angeboten.

Im Herbst findet eine Schnupperstunde für alle Interessierten statt, anmelden kann man sich unter: 0664/4025021