

# Gut für Herz und Kreislauf: Tanzen für Senioren

**Freyung.** Zum „Erlebnistanz“ für Senioren wird regelmäßig an der Freyunger Volksmusikakademie geladen. Der nächste Termin steht am Freitag, 13. September (14.30 bis 16 Uhr) an. Zum Inhalt: Musik und Rhythmus wecken unsere Lebensgeister und animieren uns zum Tanzen. Es werden alle Seniorinnen und Senioren zum Mittanzen eingeladen, denn Tanzen wirkt positiv auf Herz, Kreislauf, Beweglichkeit, Koordination und das Gedächtnis, fördert und bewahrt eine gute Körperhaltung und vermittelt Lebensfreude pur. Die Freude

an der Bewegung, die Begegnung mit Gleichgesinnten bringt wertvolle Lebensqualität in den Alltag älterer Menschen. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, die Freude am Mitmachen steht im Rahmen dieses Angebotes stets im Vordergrund. Referentin Gertraud Mader (Bundesverband Seniorentanz) ist eine erfahrene Tanzmeisterin, die für alle die richtigen Tänze im Gepäck hat. Es tanzen alle gemeinsam in der Gruppe, wobei Tänze mit Partnerwechsel für Auflockerung sorgen. Anmeldung: ☎ 08551-914 7135. – pnp