

Tanzend fit bleiben



Ab 11. Juni, donnerstags (am 2. Und 4. Donnerstag des Monats)
Von 14:00-16:00 Uhr (10 Termine)
im Caritas-Mehrgenerationenhaus, Kennelstraße 7
Leitung: Elisabeth Schmutzler

Tanzen hält auf verschiedene Weise fit und gesund.

**Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt darin,
unsere Koordinationsfähigkeit zu verbessern.**

Tänze, die die Koordination von Arm- und Beinbewegungen verlangen, fördern in besonderer Weise die Koordinationsfähigkeiten, stabilisieren die Rumpfmuskulatur, erleichtern eine gute Haltung und Stabilität. Wir nutzen hierfür Tänze wie Charleston, und besondere Walzer-, Mambo- und Gospel- und Popchoreographien.

Der Kurs findet mit freundlicher Unterstützung des KEB-Speyers statt

Weitere Informationen:
Telefon 0631 36120280
E-Mail: info.mgh-kl@caritas-speyer.de

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend



caritas
Zentrum
Kaiserslautern