



Seniorentanz

TanzACTiv

dienstags von 10:15 – 11:15 Uhr (A)

dienstags von 11:30 – 12:30 Uhr (M/F)

TanzACTiv ist unser Tanzangebot für Menschen ab 50 Jahren, die sich gerne zu Musik bewegen. Nicht Perfektion, sondern der Spaß in der Gruppe steht im Vordergrund.

In unseren TanzACTiv-Gruppen erlernen Sie vielfältige Tanzformen zu den verschiedensten Musikstücken aus aller Welt. Die Tänze werden gelenkschonend ausgeübt. Sie benötigen keine/n Tanzpartner/in. Die Gruppen werden von unserer Trainerin Christiane Schönenberg-Urhahn professionell angeleitet.

TanzACTiv fördert Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Reaktion, Koordination und Ihren Gleichgewichtssinn. Muskeln werden gestärkt. Herz-Kreislauf-System und Durchblutung kommen in Schwung. Das Erlernen von Schrittkombinationen im rhythmischen Zusammenhang schult das Gedächtnis besonders intensiv.

Tanzen löst körperliche und seelische Spannungen und steigert dadurch rundum Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit. Das schafft Selbstvertrauen und Zufriedenheit. Und der Kontakt mit netten Leuten und Gleichgesinnten ist Balsam für die Seele.

Die Krankenkassen belohnen aktive Tänzer/innen im Rahmen ihrer Prämienprogramme mit Bonuspunkten!

Ort: Clubheim des TSC Grün-Weiß Aquisgrana Aachen
Vetschauer Straße 9 in 52072 Aachen-Laurensberg

Termine: Di. 10:15 – 11:15 Uhr (Anfänger/innen mit und ohne Vorkenntnisse)
Di. 11:30 – 12:30 Uhr (Mittelstufe und Fortgeschrittene)

Anmeldung/Infos: Sie können sich zur Gruppe TanzACTiv informieren und anmelden...
- per E-Mail an die Trainerin unter: tanzactiv@gruen-weiss-aachen.de
- telefonisch unter: 0241 - 17 55 76 (Anrufbeantworter: wir rufen zurück)
- im Internet unter: www.gruen-weiss-aachen.de

Kosten: TanzACTiv ist eine ganzjährige Vereinsgruppe, für die eine Mitgliedschaft im Verein erforderlich ist. Der Mitgliedsbeitrag für Erwachsene beträgt 24 €/Monat. Vollmitglieder dürfen ohne zusätzliche Kosten auch an weiteren Vereinsgruppen teilnehmen.
Die Kündigungsfrist der Mitgliedschaft beträgt 3 Monate zum jeweiligen Monatsende. Neumitglieder haben in den ersten 3 Monaten ein Sonderkündigungsrecht. Weitere Infos finden Sie auf unserer Webseite.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und bequeme, saubere Schuhe, etwas zu trinken