

Tanzend ins Glück: Sommer-Workshop für Senioren in Breckerfeld

Tanzworkshop ab 55 in Breckerfeld: Vier Termine im August, Spaß an Bewegung und Gruppendynamik für Einsteiger. Anmeldung erforderlich!

Dance Workshop für die Generation 55+ in Breckerfeld

Breckerfeld. In Breckerfeld bietet der TuS ein spannendes Sommer-Workshop für Tanzbegeisterte ab 55 Jahren an. Unter dem Motto „tänzerische Reise mit meditativem Ausklang“ stehen regelmäßige Treffen auf dem Programm, die nicht nur Bewegung, sondern auch Gemeinschaft fördern.

Termine und Details zum Workshop

Der Workshop findet an vier Freitagen: am 2., 9., 16. und 23. August, jeweils von 15.30 bis 16.30 Uhr, im Gymnastikraum des Schul- und Sportzentrums statt. Die Teilnahmegebühr für jede Einheit beträgt 3 Euro. Interessierte können sich für weitere Informationen an Birgit Koch unter der Telefonnummer 0160/99620906 wenden.

Die Vorteile des Tanzes für ältere Erwachsene

Tanzen kann ein hervorragendes Mittel zur Förderung der physischen und psychischen Gesundheit sein, insbesondere für Menschen über 55. Durch einfache Schrittfolgen zu

abwechslungsreicher Musik haben die Teilnehmer die Möglichkeit, nicht nur ihre Körperwahrnehmung zu sensibilisieren, sondern auch die Koordination und das Gleichgewicht zu trainieren. Die Übungen sind so gestaltet, dass sie die Teilnehmer sowohl körperlich fordern, als auch die Verbindung zwischen den beiden Gehirnhälften anregen.

Gesellschaftliche Bedeutung des Angebots

In einer Zeit, in der ältere Menschen oft von sozialen Aktivitäten ferngehalten werden, ist dieser Workshop eine willkommene Gelegenheit, um gesellschaftliche Isolation zu bekämpfen. Durch die Förderung von Gruppendynamik und einem starken Gemeinschaftsgefühl können die Teilnehmer neue Kontakte knüpfen und bestehende Freundschaften vertiefen. Dies ist nicht nur unterhaltsam, sondern trägt auch bedeutend zum emotionalen Wohlbefinden bei.

Einladung zur Teilnahme

Mit einfachen Schritten und einem offenen Geist sind alle Tanzenthusiasten herzlich eingeladen, an dieser einzigartigen Bewegungserfahrung teilzunehmen. Der TuS Breckerfeld möchte dazu anregen, den Sommer in Gesellschaft zu verbringen und sich gleichzeitig aktiv zu betätigen. Eine Anmeldung ist nicht notwendig; man kann einfach zu den angegebenen Zeiten vorbeikommen.

Insgesamt bietet der Workshop nicht nur eine Möglichkeit zur Freizeitgestaltung, sondern auch eine wertvolle Erfahrung für die körperliche und soziale Fitness der älteren Generation.

– **NAG**

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de