

**Wir sind
sportlich
aktiv**



Tanzsport

**Seniorentanz bringt Freude beim Mitmachen,
Musik und Rhythmus wecken die Lebensgeister..**

**Tönisvorst-St. Tönis
Sportstätte Ostring 1**

Trainerin

Mo. 13:00-14:15 Uhr
Damen und Herren
„Wir lieben freies, engagiertes Tanzen“

Seniorentanz.

Wir bewegen uns nach schöner Musik im Kreis und auf der Linie mit und ohne Partner. Tanz bedeutet Bewegung in netter Gesellschaft und vermittelt Lebensfreude. Seniorentanz trainiert nicht nur den Körper sondern auch die mentale Fitness bei gesellschaftlichem Kontakt. Mit 1 ¼ Stunde Kursdauer wirkt der Kurs aktivierend und belebend.