

Senioren-Angebot vom Tanzsportclub Olsberg

Olsberg. „Fit im Kopf - flott in den Beinen“ - unter diesem Motto startet der Tanzsportclub Olsberg e.V. eine neue Gruppe für Senioren, die fit sind und bleiben wollen.

Hier geht es darum, Tanzen als gesundheitsförderndes Bewegungsprogramm zu erleben. Mit viel Spaß an der Musik und guter Laune in netter Gesellschaft werden einzelne Tanzschritte unterrichtet und zu kleinen Choreographien zusammengesetzt. Anders als beim klassischen Paartanz werden diese Schrittkombinationen dann als Single- oder Gruppentanz geübt.

Zwei- bis dreimal durchgetanzt ist dieses ein prima Ausdauertraining.

Von Cha Cha über Tango, Discofox und Walzer ist alles dabei, auch mal ein moderner Gruppentanz oder ein klassischer Kreistanz. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, es beginnt mit den einfachen Grundsritten der einzelnen Tänze.

Am Anfang einer Übungsstunde gibt es eine kleine Einheit zum Aufwärmen des Körpers und der Muskulatur, am Ende lassen wir die Stunde mit etwas Entspannung ausklingen (alle Übungen werden im Stand ausgeführt).

Unterrichtet wird die Gruppe von

Susanne Lohmann, lizenzierte Übungsleiterin für Tanz- und Gesundheitssport. Durchgeführt wird das neue Angebot zunächst als 12 Wochen Programm. Es beginnt am Donnerstag, 26. November, von 10.00 bis 11.30 Uhr im Tanzstudio des TSC Olsberg, Am Schwesternheim 5 (Untergeschoss der Hauptschule). Die ersten zwei Einheiten dienen als kostenlose Informationsstunden an denen Interessierte unverbindlich teilnehmen können.

Weitere Informationen und Anmeldung unter Tel. 02962 2300.