

Schnuppern bei Kurs „Cardio Fit“ ab 55 Jahren

OLSBERG. (kago) Fit im Kopf und beweglich im Körper bleiben: Der Präventionskurs „Cardio Fit“ für Menschen über 55 Jahre im Tanzstudio Olsberg war ein voller Erfolg.

Fast alle Teilnehmer wollen weitermachen. Damit der Kurs zu einem Dauerangebot werden kann, braucht es noch ein paar Teilnehmer. In dem Kurs werden Tanzelemente wie Walzerschritte mit Ausdauer-Übungen kombiniert. Typischer Paartanz kommt nicht vor - dort wird allein getanzt. Wer also auch ohne den Partner etwas für die eigene Fitness tun will, ist willkommen.

Der Veranstalter, der Tanzsportclub Olsberg, ist ein zertifizierter Verein - er hat das Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“. „Selbst die AOK bezuschusst ihren Mitgliedern die Teilnahme am Kurs“, so Klaus Mohr vom Tanzsportclub Olsberg.

Als „Bonbon“ wird eine kostenlose Teilnahme als „Schnuppertraining“ jeweils am Donnerstag, 18. und 25. März, angeboten.

Die Unterrichtszeit bei Übungsleiterin Susanne Lohmann ist wieder von 10 bis 11.30 Uhr in der Hauptschule Olsberg.