

# Fit statt nur Tanzen auf Krankenschein

## Seniorenkurs „Cardio-Fit“ im TSC Olsberg

**OLSBERG.** Nach Beendigung der Umbau- und Modernisierungsarbeiten im Tanzstudio bietet der Olsberger Tanzsportclub einige neue Workshops an.

Der Seniorentanzkurs „Cardio-Fit“, beginnt am Donnerstag um 10 Uhr. Die Teilnehmer können bei den Krankenkassen für diese Gesundheitsvorsorge einen Zuschuss beantragen. Fast alle gesetzlichen Krankenkassen haben mittlerweile diese Förderung in ihrem Katalog aufgenommen.

Wert legt der Tanzsportclub aber darauf, dass dieses Angebot kein „Tanzen auf Krankenschein“, sondern eine wirkliche Gesundheitsprävention ist, bei dem Geist und Körper gefordert aber nicht überfordert werden. Es werden viele Schritte vom klassischen Tanz zu moderner Musik übernommen - aber hier als Singletanz.

Außerdem lädt der TSC Olsberg am Donnerstag um 15.15 Uhr Kinder im Vorschulalter

zu einem neuen Angebot ein. Unter der tanzfachlich qualifizierten DTV-Trainerin Susanne Lohmann lernen die kleinen Tänzer sich nach kindgerechter Musik zu bewegen. Das bereitet viel Spaß, unterstützt das natürliche Bedürfnis der Kinder sich zu bewegen und schult dabei die Geschicklichkeit und das Koordinationsvermögen.

Zudem gibt es einen Workshop für Standard- und lateinamerikanische Tänze. Tanzbegeisterte Einsteiger haben am kommenden Samstag um 17 Uhr die Möglichkeit, in einem Workshop, der an sechs Terminen stattfinden wird, das Tanzbein zu schwingen.

Schwerpunkt dieses Tanzworkshops sind Standard- und Lateintänze sowie Discofox. Veranstaltungsort ist das TSC-Tanzstudio im Untergeschoss der Olsberger Hauptschule.

Informationen und Anmeldung, ☎ 02962/2300.