

Ferien-Workshop „Fit als Senior“

Olsberg. Der Tanzsportclub Olsberg bietet am Donnerstag, den 22. und 29. August, ab 10.30 Uhr, Tanzworkshops mit dem Thema „Fit als Senior“ an.

Dass Tanzen jung hält und gut für Körper und Seele ist, dürfte allgemein bekannt sein. Die Bewegung zur Musik baut Stress ab und gibt pure Lebensfreude. Gemein-

sam mit anderen den Rhythmus zu finden sorgt für Geselligkeit. Die „grauen Zellen“ profitieren durch das Erlernen von Tanzschritten und deren Umsetzung beim Tanzen. Geist und Körper werden gefordert – aber nicht überfordert. Es werden viele Schritte vom klassischen Tanz zu moderner Musik übernommen.

Bei diesem Workshop werden

die Tanzschritte jedoch einzeln und nicht als Paar getanzt. Er ist darum besonders für Singles geeignet.

Die Kosten betragen 5 Euro pro Person.

Veranstaltungsort ist das TSC-Tanzstudio im Untergeschoss der Olsberger Hauptschule.

Informationen und Anmeldungen unter Tel. 