



SiViva **TANZSPAß ZU FLOTTER TANZMUSIK**

Es warten auf Sie verschiedene Tänze, wie Langsamer Walzer, ChaChaCha, Mambo, Salsa, Partytänze, usw., die zu schöner Tanzmusik getanzt werden. **Sie brauchen keinen Tanzpartner**, getanzt wird in der Gruppe.

SiViva ist für jüngere, wie auch für ältere Menschen, geeignet. Der Spaß am Tanzen und an der Bewegung steht im Vordergrund, ebenso wie das gesellige Beisammensein. Wir erarbeiten uns die Tänze ohne Perfektionismus, das Tempo gibt die Gruppe vor.

- ◆ Trainiert das Herz-Kreislauf-System
- ◆ Steigert die allgemeine Fitness
- ◆ Schult den Gleichgewichtssinn
- ◆ Beugt Demenzerkrankungen vor
- ◆ Steigert die geistige Leistungsfähigkeit
- ◆ Macht Spaß



Kursbeginn: **Anfänger:** Di, 26.09.2017, 17.30 h
Fortgeschrittene: DI, 26.09.2017, 19.15 h
 Die erste Stunde ist eine Schnupperstunde!

Kursort: Turnsaal im Kindergarten Ardagger Stift

Kosten: € 89,-- (8 Einheiten á 90 min, inkl. kurzer Pause)

Kursleitung: **Anita Gassner**

Anmeldung: 0664/73694484

Das Gesunde Gemeinde – Team freut sich auf ihre Teilnahme!