

Fit im Kopf und flott in den Beinen bleiben

Neues Angebot des Tanzsportclubs für Senioren

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 es auch bleiben wollen.

In der neuen Gruppe 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 drei Mal durchgetanzt ist dieses ein prima Ausdauertraining.

Von Cha Cha über Tango, Discofox und Walzer ist alles dabei – auch ein moderner Gruppentanz oder ein klassischer Kreistanz.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es beginnt mit den einfachen Grundschritten der einzelnen Tänze. Am Anfang einer Übungsstunde gibt es eine kleine Einheit zum Aufwärmen des Körpers und der Muskulatur, am Ende klingt die Stunde mit etwas Entspannung. Zuvor werden alle Übungen im Stand ausgeführt.

Unterrichtet wird die Gruppe von Susanne Lohmann. Sie ist lizenzierte Übungsleiterin für Tanz- und Gesundheitssport.

Durchgeführt wird das neue Angebot zunächst als Zwölf-Wochen-Programm. Es beginnt am Donnerstag, 26. November von 10 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 ☎ 02962 2300.



Tanzen in Gemeinschaft hält Geist und Seele fit.