

Kirchengemeinde St. Wendelin Zeckern

ErlebnisTanz am Vormittag nach dem Motto:

"Nimm dir Zeit und tanze!"

Tanzen ist Ausdruck von Lebensfreude. **Tanzen** schult fließende Bewegungsabläufe und die Koordination. **Tanzen** wirkt positiv auf Muskeln und Gelenke. **Tanzen** verbessert die Konzentrationsfähigkeit und hat einen positiven Effekt auf das Körpergefühl. **Tanzen** aktiviert ganzheitlich, verbessert Alltagskompetenzen und steigert die Lebensqualität.

In diesem Kurs werden Kreis-, Block- und Gassentänze, meditative Tänze sowie Tänze im Sitzen erlernt. Freude und Spaß an Musik und Bewegung kommen dabei nicht zu kurz.

Teilnahme ist mit und ohne Partner möglich. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. **Anfänger sind herzlich willkommen!**

Gerne können Sie nach Voranmeldung beim nächsten Termin unverbindlich zum Schnuppern kommen! Das Angebot ist offen für alle und richtet sich an die **Altersstufen 60+/70+**.

Termine: vierzehntägig, jeweils **Mittwoch, 9:00-10:30 Uhr**

- | | |
|----------------|----------------|
| 1.) 01.02.2023 | 5.) 29.03.2023 |
| 2.) 15.02.2023 | 6.) 12.04.2023 |
| 3.) 01.03.2023 | 7.) 26.04.2023 |
| 4.) 15.03.2023 | 8.) 03.05.2023 |

Ort: Musikschule, Zeckerner Hauptstr. 11, 91334 Hemhofen

Anmeldung: Angela Schäfer (Tanzleitung), Tel. 09190-997330 oder
Kath. Pfarramt Röttenbach, Tel. 09195-7110

ErlebnisTanz im Pfarrheim Röttenbach nach dem Motto:

"Wer tanzt, bleibt länger jung!"

Tanzen macht Spaß **Tanzen** wirkt positiv auf Muskeln und Gelenke

Tanzen verbessert die Konzentration und die Koordination

Tanzen aktiviert ganzheitlich und steigert die Lebensqualität

Das Angebot ist offen für alle und richtet sich an die Altersstufen 60+/70+.

Auf dem Programm stehen Kreis-, Block-, und Gassentänze, Tänze im Sitzen sowie auch meditative Tänze. Teilnahme ist mit und ohne Partner möglich. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Voraussetzung zur Teilnahme ist einzig und allein die Freude an Bewegung zu Musik und die Lust, Neues zu lernen. Gerne können Sie nach Voranmeldung unverbindlich zum Schnuppern kommen!

Termine: jeweils **Donnerstag, 15:00-16:30 Uhr**

- | | |
|----------------|---------------------------|
| 1.) 02.02.2023 | 5.) 30.03.2023 |
| 2.) 16.02.2023 | 6.) 13.04.2023 |
| 3.) 02.03.2023 | 7.) 27.04.2023 |
| 4.) 16.03.2023 | 8.) 03.05.2023 (Mittwoch) |

Ort: Kath. Pfarrheim Röttenbach

Anmeldung: Angela Schäfer (Tanzleitung), Tel. 09190-997330 oder
Kath. Pfarramt Röttenbach, Tel. 09195-7110