

Es wird wieder getanzt!



Schon zum vierten Mal bietet die Seniorenresidenz Rodenkirchen in Zusammenarbeit mit der Tanzschule Breuer den Seniorentanzkurs „Agilando“ an. Der Teilnehmerkreis ist klein aber fein: fünf Damen kommen jeden Freitag, um unter der Anleitung von Tanzlehrer Sascha die Hüften schwingen zu lassen. Und dass das keine Frage des Alters ist, beweisen die 73 bis 87-jährigen jede Woche aufs Neue.

Begonnen wird die Stunde mit kleinen Aufwärmübungen um möglichen Verletzungen vorzubeugen. Danach geht es ans Eingemachte: sei es Walzer, Rumba oder Paso Doble – Stück für Stück

werden die Figuren und Schrittfolgen erlernt und bei rhythmischer Musik geübt. Wussten Sie schon, dass beim Tanzen beide Gehirnhälften, die logisch denkende und die kreative, trainiert werden? Es gibt keine wirksamere Möglichkeit Demenz entgegen zu wirken. Außerdem fühlen sich die Damen nach der Tanzstunde beweglicher, flexibler, gesünder und glücklicher - was will man mehr? Wir freuen uns sehr, dass dieses Angebot so gut ankommt.

Ihr ASB Köln

Weitere Informationen erhalten Sie hier:

ASB Köln
Sülzburgerstraße 146
50937 Köln

Telefon: 0221 66007 0
Internet: www.asb-koeln.de
E-Mail: info@asb-koeln.de

Ihre direkte Ansprechpartnerin in der Seniorenresidenz Rodenkirchen:

Frau Junker
Telefon: 0221 66007 651
E-Mail: petra.junker@asb-koeln.de