

Fit durch Tanzen im besten Alter (Schnupper Workshop)



Fitness durch Tanz ist eine wunderbare und gesunde Weise, sich bis ins hohe Alter sowohl körperlich als auch geistig in Form zu halten und die Mobilität zu bewahren. Es beinhaltet ein interessantes, abwechslungsreiches Fitness-Programm für Menschen in der zweiten Lebenshälfte: Tanzen in der Gruppe (z.B. Kreis- oder Gassentanz) und Tanzen im Sitzen.

Im Anschluss an das Angebot besteht die Möglichkeit, im Begegnungszentrum Klippe 2 zu Mittag zu essen (nur nach vorheriger Anmeldung!).

Lernziel: Erlernen von geeigneten Tanzformen zur Steigerung der Fitness in der zweiten Lebenshälfte

Frau Dagmar Hilge-Biegmann
02051 9496-22
hilge-biegmann@vhs-vh.de

Anmeldung:
www.vhs-vhh.de
info@vhs.vh.de
02051 94960

Kurs 252-7140
Iris Mondorf
03.09.2025,
Mittwoch, 10:30 - 12:00 Uhr
Velbert-Langenberg,
Begegnungs- und Servicezentrum
Klippe 2
4,00 €, 2,00 Unterrichtsstunden

Bitte mitbringen: Bequeme
Kleidung und sportliche Schuhe

