



Seniorentanz

# TanzACTiv

ab Dienstag, 25.04.2017 von 10:30 – 11:30 Uhr

TanzACTiv ist unser neues Tanzangebot für Menschen ab 50 Jahren, die sich gerne zu Musik bewegen. Nicht Perfektion, sondern der Spaß in der Gruppe steht im Vordergrund.

In unserer TanzACTiv-Gruppe erlernen Sie vielfältige Tanzformen zu den verschiedensten Musikstücken aus aller Welt. Die Tänze werden gelenkschonend ausgeübt. Sie benötigen keine Tanzpartnerin/keinen Tanzpartner und keine Vorkenntnisse. Die Gruppe wird von unserer Trainerin Christiane Schönenberg-Urhahn professionell angeleitet.

TanzACTiv fördert Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Reaktion, Koordination und Ihren Gleichgewichtssinn. Muskeln werden gestärkt. Herz-Kreislauf-System und Durchblutung kommen in Schwung. Das Erlernen von Schrittkombinationen im rhythmischen Zusammenhang schult das Gedächtnis besonders intensiv.

Tanzen löst körperliche und seelische Spannungen und steigert dadurch rundum Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit. Das schafft Selbstvertrauen und Zufriedenheit. Und der Kontakt mit netten Leuten und Gleichgesinnten ist Balsam für die Seele.

Die Krankenkassen belohnen aktive Tänzer/innen im Rahmen ihrer Prämienprogramme mit Bonuspunkten!

**Ort:** Clubheim des TSC Grün-Weiß Aquisgrana Aachen  
Vetschauer Straße 9 in 52072 Aachen-Laurensberg

**Termine:** ab 25. April 2017, jeden Dienstag von 10:30 - 11:30 Uhr

**Anmeldung/Infos:** Sie können sich zur Seniorengruppe TanzACTiv informieren und anmelden...  
...per E-Mail an die Trainerin unter: [tanzactiv@gruen-weiss-aachen.de](mailto:tanzactiv@gruen-weiss-aachen.de)  
...telefonisch bei Frau Niewöhner unter: 0241 - 3 27 46  
...im Internet unter: [www.gruen-weiss-aachen.de](http://www.gruen-weiss-aachen.de)

**Kosten:** TanzACTiv ist eine ganzjährige Vereinsgruppe, für die eine Mitgliedschaft im Verein erforderlich ist. Der Mitgliedsbeitrag für Erwachsene beträgt 24 €/Monat. Vollmitglieder dürfen ohne zusätzliche Kosten auch an weiteren Vereinsgruppen teilnehmen.  
Die Kündigungsfrist der Mitgliedschaft beträgt 3 Monate zum Jahresende. Neumitglieder haben in den ersten 3 Monaten ein Sonderkündigungsrecht. Weitere Infos finden Sie auf unserer Webseite.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung und bequeme, saubere Schuhe, sowie etwas zu trinken