

TANZFIT



Unser neues Programm für Senioren:

TAG	ZEIT	DAUER	ALTER
Montags	15.00 Uhr	60 Min.	60 +
Mittwochs	15.00 Uhr	60 Min.	60 +

Gesellschaftstänze, Reihentänze, Partytänze – macht nicht nur Spaß, sondern fördert die Gesundheit, man trifft nette Menschen und erfährt Lebensfreude...

Preis: 1 x 60 Min. pro Woche
2 x 60 Min. pro Woche

32 € pro Person im Monat
44 € pro Person im Monat

Vereinbaren Sie eine kostenlose Probestunde!

Nicht erst seit der Sendung von **Dr. med. Eckhard von Hirschhausen** steht fest:
Tanzen ist der beste Sport für Körper, Geist und Seele!

Bei uns tanzen Sie sich fit & bleiben fit durch's Tanzen:

- Sie tanzen in der **Gruppe** – brauchen also **keinen Tanzpartner**
- Schwungvoll den Kreislauf auf Zack gebracht – **Kondition** wird verbessert
- Kleine Tänze und Choreos – **Fitness** für die „**kleinen grauen Zellen**“
- Mit Tipps & Kicks entwickeln Sie einen besseren **Gleichgewichtssinn**
- Aufrechte **Haltung** & leichter **Muskelaufbau** – was will man mehr?
- **Geselligkeit** & gute Laune durch tolle Musik und Gleichgesinnte
- Schon **1 x Tanzen** in der Woche steigert die **Vitalität** deutlich
- ...und das alles **ohne Gymnastikmatte** und **Gewichte**
- Leichte, luftige **Freizeitbekleidung** genügt

Sind Sie auch schon TANZFIT ?

Vereinbaren Sie mit uns einen Probetermin: **07461 – 9 11 54 11**