

Entdecken Sie die neue Welt des Rollatortanzens im Seniorenklub Lindenufer!

Der Seniorenklub Lindenufer in Berlin-Spandau bietet ab dem 26. September Rollatortanz für Seniorinnen und Senioren an. Tanzen mit dem Rollator als Tanzpartner fördert die körperliche Gesundheit, Haltung und Balance. Das kostenfreie Angebot wird von einer Sporttrainerin geleitet. Anmeldung ab dem 09.09.2024 möglich.



Neues Freizeitangebot im Seniorenklub Lindenufer: Rollatortanz fpr körperliche und seelische Gesundheit

Der Seniorenklub Lindenufer in Berlin-Spandau veranstaltet ab dem 26. September ein neues Angebot fpr Seniorinnen und Senioren: Rollatortanz. Dabei wird der Rollator nicht nur als

Gehhilfe genutzt, sondern auch als Tanzpartner. Diese ungewöhnliche Art des Tanzens dient nicht nur der Unterhaltung, sondern hat auch vielfältige gesundheitliche Vorteile.

Beim Rollatortanz steht nicht nur die Freude an der Bewegung im Vordergrund, sondern auch die Förderung der körperlichen und seelischen Gesundheit. Durch das Tanzen wird die Haltung und Balance verbessert, was insbesondere für ältere Menschen eine große Bedeutung hat. Darüber hinaus stärkt das Tanzen das Selbstbewusstsein und bringt positive Effekte für die Seele mit sich.

Die Kurse werden von einer erfahrenen Sporttrainerin geleitet und sind für alle interessierten Seniorinnen und Senioren kostenfrei. Das Angebot findet jeden Donnerstag von 16.00 bis 16.45 Uhr im Seniorenklub Lindenufer in der Mauerstraße 10a statt. Um teilzunehmen, ist eine Anmeldung ab dem 09. September unter der Telefonnummer 030/33 60 76 14 oder per E-Mail an andrea.foerster@ba-spandau.berlin.de erforderlich.

Details

Besuchen Sie uns auf: mein-berlin.net