

Ruhrkurier

30.4.15

Tanz für Senioren

BURGALTENDORF. Ein neues attraktives Angebot des TVE Burgaltendorf für Senioren startet am Freitag, 8. Mai: Tanz für die ältere Generation.

Tanzen ist ein Ganzkörpersport, egal in welchem Alter.

Das Erlernen von Bewegungsabläufen und deren körperliche Umsetzung stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Durchblutung und kräftigt die Muskulatur des gesamten Körpers.

Die Bewegungswechsel und die Verlagerung des Gewichts trainieren den Gleichgewichtssinn sowie die Stand- und Trittsicherheit und beugen somit gezielt Stürzen vor, was besonders im Seniorenalter von hoher Bedeutung ist.

Jeder kann an diesem Bewegungsangebot teilnehmen ohne Vorkenntnisse, ohne spezielle Bekleidung, ohne einen Partner mitbringen zu müssen.

Eine Mitgliedschaft im TVE ist nicht erforderlich. Die Seniorentanzleiterin stellt abwechslungsreiche und vielseitige Tänze vor: Volkstänze, Gesellschaftstänze, Kreistänze, Paartänze, Block- und Gassentänze sowie Squaredance. Tanzen ist eine reizvolle und gesunde Art, Kopf und Körper in Bewegung zu halten.

Der TVE Burgaltendorf lädt zum Schnupperkurs ab Freitag, 8. Mai, immer freitags (6x) von 10.30 Uhr bis 12 Uhr im Aktiv Punkt, Holteyer Straße 29, ein.

Anmeldungen sind ab sofort bis Donnerstag, 30. April, im TVE-Büro, Holteyer Straße 29, oder unter der Telefonnummer 0201/57 03 97 oder per e-mail an sport@tve-burgaltendorf.de möglich.

Ruhrkurier 2.5.15

Tänze aus aller Welt

Schnupperkurs beim TVE beginnt am 8. Mai

BURGALTENDORF. Am Bewegungsangebot „Tänze aus aller Welt“ des TVE Burgaltendorf kann jede/r teilnehmen ohne Vorkenntnisse, ohne spezielle Bekleidung, ohne einen Partner/ eine Partnerin mitbringen zu müssen, da in der Gruppe ohne festen Partner getanzt wird. Eine Mitgliedschaft im TVE ist

nicht erforderlich.

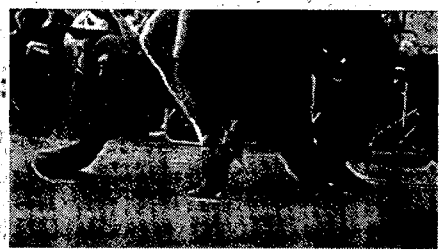
Die Seniorentanzleiterin stellt abwechslungsreiche und vielseitige Tänze vor: Volkstänze, Gesellschaftstänze, Kreistänze, Paartänze, Block- und Gassentänze sowie Squaredance. Tanzen ist eine reizvolle und gesunde Art, Kopf und Körper in Bewegung zu halten.

Der TVE Burgaltendorf lädt ab dem 8. Mai immer freitags von 10.30 bis 12 Uhr im Aktiv Punkt, Holteyer Straße 29, ein (zunächst sechsmal).

Anmeldungen im TVE-Büro im Aktiv Punkt oder telefonisch unter 0201/57 03 97 sowie per E-Mail an sport@tve-burgaltendorf.de

Ruhr Kurier

Mittwoch, 6. Mai 2015



Tänze aus aller Welt

Tänze aus aller Welt bringt die Senioren-
tanzleiterin des TVE Burgaltendorf allen
Interessierten (Tanzpartner nicht erfor-
derlich) ab dem 8. Mai immer freitags von
10.30 bis 12 Uhr im Aktiv Punkt, Holteyer
Straße 29, näher (6 Termine). Anmeldung
im TVE-Büro im Aktiv Punkt, unter Tel.:
0201/57 03 97 oder per E-Mail an: sport@
tve-burgaltendorf.de Foto: Brian Barbutti