

Ursula P., 58 Jahre –
„Warum Seniorentanz?“

„Bei der Ausbildung zur Senioren Fit Instruktorin lernte ich Tanzen für Senioren kennen. Dieses Tanzen ist Bewegung für Körper, Geist und Seele! Seither bin ich begeisterte Seniorentänzerin!“

Helga T., 63 Jahre –
„Ich habe keinen Tanzpartner“

„Ich bin seit kurzem Witwe und ich wollte eigentlich nicht alleine fortgehen. Außerdem suche ich keinen neuen Mann. Meiner Freundin zu Liebe bin ich dann halt einmal zum Tanzen mitgegangen und seither möchte ich nicht mehr aufhören und genieße die zwei Stunden in fröhlicher Gemeinschaft.“

Friedrich L., 77 Jahre –
„Ich habe zwei operierte Hüften“

„In meiner Jugend haben meine Frau und ich gerne getanzt. Dann war die Arbeit. Jetzt hätten wir Zeit, aber ich traute mich nicht, wegen meiner Prothesen. Doch die Tanzlehrerin hat mir gezeigt worauf ich aufpassen muss und jetzt bin ich schon wieder gut in Form!“

Magdalena F., 51 Jahre – „Irrtum“

„Eigentlich habe ich etwas für meine Fitness gesucht, und da ich knapp bei Kasse war, war ich dankbar für das Angebot des „Seniorentanzes“.
Ca. 5.- € zahle ich für zwei Stunden und es ist ein Irrtum zu glauben, dass da nur alte Leute tanzen!“

Tanz

Einladung

Regelmäßiges Tanzen ist ein lustvolles Ganzkörpertraining!

Es verbessert

- Beweglichkeit des Körpers
- Beweglichkeit des Geistes
- Gangsicherheit
- Koordinationsfähigkeit
- Orientierung
- Selbstwertgefühl ...

Apropos Beweglichkeit des Geistes:
Medizinische Studien belegen:
Tanzen beugt Demenz vor!

Bei „Tanz mit“ sind Sie herzlich willkommen. Egal wie jung oder alt sie sich fühlen. Alleine oder in Begleitung!

Ausgebildete Tanzlehrerinnen und Tanzlehrer bringen uns, je nach unseren Wünschen und Möglichkeiten, unterschiedlichste Tänze bei.

**Wir freuen uns auf ein
schwungvolles Miteinander.**

Die Diözesansportgemeinschaft,
die Seniorenpastoral der Diözese St. Pölten
und der Bundesverband Seniorentanz Österreich



Workshop

„Wie organisiere
ich einen
Senioren-Tanz“

Donnerstag,
28. Sept. 2017

9.00 - 12.30 Uhr
Florian Zimmelsaal
Klostergasse 15
3100 St. Pölten

Kosten: € 5,-

Referenten:

Karl Hömstreit
Landesvorsitzender vom Bundesverband
Seniorentanz Österreich

Angela Wippel
Vorstandsmitglied der Seniorenpastoral der
Diözese St. Pölten, Leiterin von Wanderwochen und
Seniorentanzgruppen

zum Workshop

Tanz

