



ARDAGGER
 MARKET | STWT | KULLWITZBERG | STEPHANMARKT



TANZSPAß ZU FLOTTER TANZMUSIK

Es warten auf Sie verschiedene Tänze, wie Langsamer Walzer, ChaChaCha, Mambo, Salsa, Partytänze, usw., die zu schöner Tanzmusik getanzt werden. **Sie brauchen keinen Tanzpartner**, getanzt wird in der Gruppe.

SiViva ist für jüngere, wie auch für ältere Menschen, geeignet. Der Spaß am Tanzen und an der Bewegung steht im Vordergrund, ebenso wie das gesellige Beisammensein. Wir erarbeiten uns die Tänze ohne Perfektionismus, das Tempo gibt die Gruppe vor.

- ◆ Trainiert das Herz-Kreislauf-System
- ◆ Steigert die allgemeine Fitness
- ◆ Schult den Gleichgewichtssinn
- ◆ Beugt Demenzerkrankungen vor
- ◆ Steigert die geistige Leistungsfähigkeit
- ◆ Macht Spaß



- Kursbeginn:** DI, 11. Okt. 2016 um 19 Uhr
1. Stunde Schnupperstunde
- Kursort:** Gasthaus Stöger, Ardagger Markt
- Kosten:** € 89,-- (8 Einheiten á 90 min, inkl. kurzer Pause)
- Kursleitung:** Anita Gassner
- Anmeldung:** 0664/73694484

Das Gesunde Gemeinde – Team freut sich auf ihre Teilnahme!