

Senioren

Tanzen hält fit!

Tanzen ist das "Fitnessprogramm" für Körper, Geist und Seele. Es ist ein abwechslungsreiches Koordinations- und Konzentrationstraining. Neurologische Studien belegen, dass sich gerade die Kombination aus körperlicher und geistiger Tätigkeit besonders positiv auswirkt. Regelmäßiges Tanzen kräftigt die Muskulatur des gesamten Körpers und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Die schnellen Bewegungswechsel und die Verlagerung des Gewichts trainieren den Gleichgewichtssinn. Inwieweit Muskeln und Kreislauf jeweils beansprucht werden, hängt dabei von der Art des Tanzstils ab. Das Alter spielt bei Erwachsenenkursen der oberösterreichischen Tanzschulen keine Rolle – jeder, der Freude an Bewegung und Musik hat, wird das für ihn passende Angebot finden!

Für Senioren ist Tanzen aber nicht nur ein ideales Fitnessprogramm, sondern in der Tanzschule findet man wieder Anschluss, denn Tanzen und Musik bringen die Leute zusammen! Und das in einem gediegenen Ambiente mit professioneller Betreuung. In einem Tanzkurs finden Senioren Gleichaltrige mit ähnlichen Erfahrungen und Interessen. Gemeinsam werden schnell Erfolgserlebnisse geschaffen. Die Tanzschule ist auch ein gesellschaftlicher Treffpunkt!