

*Es gibt nichts Gutes,
außer man tut es!*

KURSANGEBOT



**Bewegungs- und
Gesundheitszentrum**
K. Seitz



Gesundheits-Tanz

für alle Fitgebliebenen

**Von Ärzten
empfohlen!**

Wo? in den Räumlichkeiten des BGZ,
Ärztehaus, Heidenberg 24,
Apolda, Seiteneingang, 1. OG

Wann? **dienstags** 18:30 Uhr

Dauer: 12 x 45 min

Preis: 32,00 € /p.P. pro Monat

Tanz hebt die Lebensqualität.

Unser Motto: Gemeinsam mehr erleben!
„Tanzen ist die Poesie des Fußes.“

Es gibt kaum eine andere Freizeittätigkeit, die wie das Tanzen so viel Freude, Genuss, Geselligkeit und Gesundheit gleichermaßen in sich vereint.

*Tanzen ist mehr als nur Spaß!
Tanzen ist Therapie! Ärztlich empfohlen.*

Tanzen:

- ✓ *aktiviert das Herz-Kreislaufsystem*
- ✓ *verbessert die Koordination, die Durchblutung, die Hirnfunktion, die Beweglichkeit der Gelenke*
- ✓ *beugt Rückenschäden vor, stärkt die Knochen*
- ✓ *fördert die Konzentration, das Gleichgewicht, den Rhythmus*
- ✓ *wirkt anregend auf Körper und Seele*
- ✓ *vermittelt Freude und Spaß*

In einer gemütlichen Atmosphäre und ganz auf Ihre persönlichen Fähigkeiten abgestimmt, können Sie bei uns Ihr Tanzbein schwingen.

Kursprogramm

- keine stilgebundene Tanzrichtung, sondern **Spaß am Tanzen**
- für alle tanzbegeisterten Menschen

Kursleiter Jürgen Frank



Tänzerische Qualifikationen: Seit 1965 fortlaufende Aus- und Weiterbildungen in den verschiedensten Bereichen des Tanzes wie Standard / latein-amerikanische Tänze sowie gruppenspezifisch orientierte Tänze



**Sichern Sie sich noch heute Ihren Platz:
Tel. 03644 6520600 · Mobil 0162-9436828
www.bewegungs-und-gesundheitszentrum.de**