

Tanzkurse für Menschen ab 60

Tanzen ist ideal, um Geist und Körper bei guter Laune zu halten. Man bewegt sich körperlich und ist dabei gleichzeitig auch gesellschaftlich aktiv – auch im Seniorenalter. Die Schrittfolgen trainieren das Kurzzeitgedächtnis. In den Gesellschaftstänzen können die Kursteilnehmer Grundschnitte lernen oder auffrischen, sich in den Rhythmus und die bewegende Musik einfühlen und schon bald in Figuren über das Parkett schwingen. Durch gezieltes Üben kann jeder ein Tänzer oder eine Tänzerin werden.

Die solvida-Tanzschule an der Werkstrasse 4 in Rüti startet am Donnerstag, 25. Oktober, von 9.30 bis 10.45 Uhr mit einem neuen Grundkurs. Tanzlehrerin Fides Schmuki leitet die Kurse und erteilt gerne Auskunft (Telefon 055 241 10 10, Internet www.solvida.ch).