

## 60 — na und!?

**Wer gehen kann, kann auch tanzen — schwungvoll, fröhlich und aktiv!**

**Tango, Walzer, Foxtrott, Rumba, Cha-Cha-Cha, die ganzen Klassiker. Seit bald 20 Jahren bringt Fides Schmuki den Kursteilnehmern das Tanzen bei. Mit den Seniorenkursen bietet sie etwas an, was vielerorts fehlt.**



Tanzen ist nur etwas für Junge; das sehen wir ganz anders! Da treffen sich Damen und Herren in der solvida-Tanzschule bei Seniorenkursen und schwingen das Tanzbein – also, zu den Zwanzig Jährigen können wir diese nicht mehr zählen. Etwa ab 50 plus treffen sich die Begeisterten. Dabei hat es Teilnehmer die gegen achtzig sind - und die bewegen sich in einer leichtfüssigen Eleganz, die sie wirklich einmal sehen sollten.

Auch jener Teilnehmer, welcher gerade sein neues Hüftgelenk eintanzt - und es geht!

Warum tanzen? Tanzen ist ein gesellschaftliches Ereignis und sollte nicht nur als Training angesehen werden. Dennoch verbessert es nachweislich die Balance, Körperhaltung, Geschicklichkeit und Koordination und verringert das Sturzrisiko. Der Spass beim Tanzen überträgt sich auch auf andere Lebensbereiche, und das

ungezwungene Beisammensein erleichtert den Kontakt und die Kommunikation zu andern Menschen. Natürlich ist der Tanz auch eine hervorragende Gelegenheit zum Anknüpfen von Bekanntschaften. Schon einige Paare haben sich in den Kursen von Fides Schmuki kennen gelernt und pflegen heute eine enge Freundschaft.

Unter dem Motto: „Komm und tanz!“ - Lebenslust, Jugendlichkeit und Sinnlichkeit unter Gleichgesinnten werden dich begleiten!“ startet die solvida-Tanzschule am Dienstag, 19. September 2006 um 18.30 Uhr ihren nächsten Seniorenkurs.

Nähere Informationen erhalten Sie bei solvida-Tanzschule, Telefon 055 241 10 10 oder unter [www.solvida.ch](http://www.solvida.ch)