

TANZ + YOGA 60+ mit Rut Ackermann

Haltung, Körperspannung, Beweglichkeit, Balance trainieren + erhalten.

Profitieren Sie von der grossen und langjährigen Erfahrung der Tanzpädagogin Rut Ackermann. Sie wird Sie behutsam, mit professionellem Wissen in die Welt dieses Trainings einführen und Sie mit speziell abgestimmten Übungen für Menschen ab 60+ vertraut machen.

Muskeln, Beweglichkeit und Gehirn werden gleichermassen gefordert und dank Musik auch die Seele genährt.

TANZ + YOGA ist *das* wirkungsvolle Training zur Prävention von vielen Beschwerden und Krankheiten, die im Alter auftreten. Immer mehr Sportärzte und Forschungsergebnisse weisen auf die grossen gesundheitlichen Vorteile gerade dieses Trainings hin. Schon eine Stunde pro Woche verbessert Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Reaktionsfähigkeit wirksam.

Beim Anziehen gibt es keine Probleme : Leggings oder Trainingshose, T-Shirt, Socken mit Noppen, auch barfuss, evtl. Gymnastikschuhe.

10-er Kurse 200.- / Einstieg jederzeit möglich // Schnupper-/Einzellektionen à 25.-
Anmeldung per Mail: info@danceloft.ch oder telefonisch: 078 904 44 25

PS: SWICA beteiligt sich an den Unterrichts-Kosten