

TANZ UND BEWEGUNG AB 65 JAHREN



Tango Argentino 65+

Jeden Mittwoch 10.00 Uhr.

Lehrerin: *Tabea Lehmann*

Problemlose Teilnahme ohne Partner/In möglich!

Tango Argentino ist die perfekte Möglichkeit für reife Menschen, ohne vorbestehende Kenntnisse Tango zu erlernen. Im Kurs wird auf die individuelle Bewegungsfreiheit der Teilnehmenden Rücksicht genommen. Dabei ist von ruhigeren Bewegungen bis zu körperlicher Herausforderung das ganze Spektrum möglich. In Verbindung mit ausgewählter Musik des argentinischen Tangos ist es leicht, sich in weiter Ferne zu wähen und zu genießen.



Nia Yoga 65+

Jeden Dienstag 10.00 Uhr.

Lehrerin: *Nadia Zimmermann*

Der Kurs ist ein Training für die Liebe zum eigenen Körper und richtet sich speziell an interessierte Menschen ab 65 Plus. Es ist eine gelenkschonende, kardiovaskuläre Bewegungspraxis, die Körper, Geist, Emotionen und Seele stimuliert und trainiert. Nia macht Spaß und ist kreativ.

Es ist Musik und Bewegung, inspiriert von Tanz, Kampfkunst und Entspannungstechniken aus dem Yoga.

Die Tanzkurse werden speziell so angelegt, dass eine Teilnahme unabhängig von einem Tanzpartner möglich ist.

Tanzen kennt kein Alter und ist bestens für reifere Menschen geeignet. Der Körper und der Kopf werden durch die Bewegungen in ihrer Aktivität gefördert und nicht nur der Erhalt, ja sogar eine Verbesserung des physischen und psychischen Wohlbefindens ist möglich.

Der Unterricht findet vormittags im Riehen Dance Centrum direkt am Bahnhof Riehen statt und gibt reiferen Menschen die Möglichkeit, den Tag mit Bewegung und Freude zu starten. Kostenlose Probestunden sind jederzeit möglich.

Warum soll ich als reiferer Mensch noch tanzen?

In den letzten Jahren haben viele Studien die Vorteile des Tanzes für reifere Menschen untersucht, sowohl im Hinblick auf physische als auch geistige Auswirkungen.

Dabei zeigen die Forschungsergebnisse, dass alle, die regelmäßig Tanzunterricht nahmen, ihren Gleichgewichtssinn deutlich verbesserten konnten. Die Drehungen und die Ausführung herausfordernder Schritte erhöht die Stabilität des Körpers und verringerte das **Risiko von Stürzen**, welche sonst gerade bei reiferen Menschen schwerwiegende Folgen haben können. Tanzen ist eine sanfte Übung, die den Muskeltonus stimuliert und so **Kraft, Ausdauer und Flexibilität** erhöht. Es hilft, das **Gewicht zu verlieren** und **Selbstvertrauen** zu gewinnen. Bewegung verbessert das **Herz-Kreislauf-System**, indem das Risiko von **Bluthochdruck** sinkt, und sie hat positive Auswirkungen auf die **Osteoporose**.

Tanzen fördert weiter eine korrekte und elegante **Körperhaltung** und viele der Studienteilnehmer gaben an, schneller und mit weniger Schmerzen gehen zu können. Das Memorieren der Tanzschritte fördert die Konzentration und erfüllt den Geist. Es wurde berichtet, dass Sorgen dadurch vermindert werden. Das Tanzen erhöht die körpereigenen Glückshormone und sorgt damit für **gute Laune**. Neue Menschen können kennen gelernt und damit das **eigene Sozialleben verbessert** werden. Die beeindruckendsten Ergebnisse sind die Vorteile für den Geist. Tanzen senkt das Risiko von **Alzheimer** und anderen **Demenzerkrankungen** erheblich, da es die kognitiven Fähigkeiten stärker stimuliert als viele andere Aktivitäten.

Anmeldung Tanz und Bewegung ab 65 Jahren

Riehen Dance Center , Bahnhofstrasse 25 4125, Riehen
info@riehendance.com - www.riehendance.com

Wir bestätigen mit der Anmeldung, vom reglement Kenntnis
genommen zu haben. (<https://www.riehendance.com/anmeldung>)

Tango Argentino 65+ (Mittwoch 10.00 Uhr)
*Problemlose Teilnahme ohne Partner/In möglich!
Kostenlose Probestunde*

Nia Yoga 65+ (Dienstag 10.00 Uhr)
Kostenlose Probestunde

Name, Vorname

Geb.Datum

Adresse

PLZ/Ort

Handy

E-Mail

Datum

Unterschrift



Neu organisiert das Riehen Dance Center für interessierte
Menschen ab 65 Jahren Bewegungsaktivitäten, um Körper und
Geist zu fördern und in Einklang zu bringen. Zielgruppe sind
Menschen, die sich vorgenommen haben, bis ins hohe Alter
körperlich und geistig fit und mobil zu bleiben.

- n. 10 Lektionen, 250 CHF

für weitere Informationen:

TANGO PLUS 65 +41 76 513 45 77 - Frau Lehman

NIA YOGA PLUS 65 +41 76 511 65 78 - Frau Zimmerman



Riehen Dance Center , Bahnhofstrasse 25 4125, Riehen

info@riehendance.com - www.riehendance.com

+41 77 438 66 07