

Neue Energie für Körper und Geist

Altersunabhängiger Tanzkreis für die Gesundheit im Tübinger Loretto-Areal

Tanzen hält jung – Tanzen hält fit! Musik, Bewegung in geselliger Runde – Tanzen fördert die Gesundheit und macht gleichzeitig Spaß. Tanzen stärkt Körper und Geist, schult das Körpergefühl und steigert das Selbstwertgefühl. Langsamer Walzer, Cha-Cha, Tango . . . Egal welcher Tanzstil: Regelmäßiges Tanzen kräftigt die Muskeln, stabilisiert das Gleichgewicht und fördert das Wohlbefinden. Dabei erfordert Tanzen höchste Konzentration: Kurzzeitgedächtnis, Raumwahrnehmung und Reaktionstempo werden ebenso trainiert wie einzelne Muskelgruppen und der ganze Bewegungsapparat. Tanzen aktiviert Körper und Geist, baut Stress ab und verbessert das individuelle Wohlbefinden – bis ins hohe Alter.

Lust aufs Tanzen bekommen? Unter dem Motto „Tanzen für die Gesundheit“ bietet der TTC Rot-Gold Tübingen e.V. ab sofort einen altersun-



Trainerin Sabrina Bauer leitet die Gruppe mit Sachverstand und Spaß am Tanz. Bild: TTC

abhängigen Tanzkreis für alle, die sich fit halten, oder wieder fit(ter) werden wollen. Unter professioneller Anleitung der Trainerin Sabrina Bauer werden Standard-, Latein- sowie Line- und Kreistänze getanzt. Im Fokus stehen Mobilität, Gesundheit und der Spaß an der gemeinsamen Bewegung. Gerade im (Un-)Ruhestand ist „Tanzen für die Gesundheit“ eine großartige Gelegenheit, tänzerisches Können aufzufrischen oder etwas ganz

Neues auszuprobieren – egal in welchem Alter. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Vorkenntnisse oder ein fester Partner sind nicht erforderlich. Interessenten können den Verein und das Angebot „Tanzen für die Gesundheit“ jederzeit kostenlos und unverbindlich kennenlernen.

Der Tanzkreis findet immer donnerstags von 14 bis 15 Uhr im Tübinger Tanzsport- und Rock'n' Roll-Zentrum (Lilli-Zapf-Straße 14-16) statt.

Der TTC Rot-Gold Tübingen feiert in diesem Jahr sein 50-jähriges Bestehen und hat sich seit über 25 Jahren als fester Bestandteil des kulturellen und sportlichen Lebens in der Südstadt etabliert. Von Tanzkreisen für Studierende, Paare und Singles über Salsa, Jazz, Modern & Contemporary, HipHop und Angeboten für Kinder und Jugendliche bis hin zu Tanzen als Leistungs- und Turniersport können Tanzbegeisterte im Verein die ganze Welt des Tanzes erleben. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, unverbindlich in alle Gruppen zu schnuppern und das passende Angebot zu finden. dk

Info:

Fragen und Anregungen oder Anmeldung unter tanzgesund@ttc-tuebingen.de.

www.ttc-tuebingen.de

Haushaltshilfen aus Osteuropa

Christian Walz referiert am Dienstag, 17. Mai, um 18.30 Uhr im großen Sitzungssaal des Tübinger Landratsamtes (Wilhelm-Keil-Straße 50) über „Osteuropäische Haushaltshilfen- eine Betreuungsform im Alter?“ In seinem Vortrag klärt der Leiter des Seniorenbüros Biberach über die verschiedenen Beschäftigungsmodelle auf. Er geht auch auf mögliche Risiken dieser Betreuungsform sowie auf Alternativen zur Beschäftigung einer osteuropäischen Haushaltshilfe ein. Der Vortrag wird vom Pflegestützpunkt Landkreis Tübingen organisiert und findet im Rahmen der Kooperation mit der Beratungsstelle für Ältere (Treffpunkt Nonnenmacher-Haus) statt.

Info:

Anmeldung beim Pflegestützpunkt Landkreis Tübingen unter der Telefonnummer 07071/96 466 46 oder psp-tuebingen@kreis-tuebingen.de

Tipps für den Ruhestand

Unter dem Titel „Reicht meine Rente?“ gibt Sven Broß am Donnerstag, 23. Juni, um 19 Uhr in der Tübinger Volkshochschule (Katharinenstraße 18, Raum 015) Tipps für die Vermögensstrukturierung und die Planung des Ruhestands.

TANZ DICH FIT!

Donnerstags
14:00-15:00 Uhr

Lilli-Zapf-Straße 14-16
Lorettoareal Südstadt

TTC Rot-Gold Tübingen
www.ttc-tuebingen.de
tanzgesund@ttc-tuebingen.de

TANZEN FÜR DIE GESUNDHEIT