



Seniorenbüro Bad Vilbel  
Der Spaziergang beginnt!

© Tom Jäger

Tanzen macht glücklich, macht Spaß und fördert die körperliche und geistige Fitness



## Ein Tanzkreis für aktive ältere Erwachsene

10er-Kurs jeden 1. und 3. Mittwoch von 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr  
Sporthalle Bad Vilbel Heilsberg  
Anmeldung:  
Seniorenbüro Bad Vilbel  
06101/602314

Neugierig?  
Dann schnuppern Sie mal rein

Unter dem Motto: „Tanzen mal anders“ bietet das **Seniorenbüro Bad Vilbel** seit Mai 2025 einen Kurs an. Rhythmen und Melodien bringen unser Gehirn in Schwung. Tanzen vereint Bewegung, Berührung und Musik und trainiert das Gehirn wie kaum eine andere Freizeitbeschäftigung.

Die tanzerfahrene Trainerin Sonja Bauer ist sich sicher, dass der Körper einen Cocktail von Glückshormonen ausschüttet, der gute Stimmung macht. Das senkt den Stresslevel und sorgt dafür, dass sich alle nach dem Tanzen besser fühlen. Sie benötigen keinen Tanzpartner.

Getanzt wird zu den unterschiedlichsten Musikrichtungen von den 1950ern bis heute, mal frei, improvisiert oder choreografiert.

Ein Tanzkreis der Lebensfreude zum Ausdruck bringt und neben dem Tanz noch mehr zu bieten hat wie Koordination, Energiearbeit und Beckenbodentraining.