

Tanzmorgen im Spital Limmattal – ein Angebot für Tanzfreudige



Tanzen hat viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden. Es fördert das Gleichgewicht, die Koordination sowie die Beweglichkeit und tut der Seele gut. Beim Tanzen trainieren Sie auch das Gehirn und versorgen es mit Sauerstoff. Musik motiviert die meisten Menschen sich zu bewegen und steigert auch bei altersbedingten Beschwerden und demenziellen Erkrankungen die Freude an der Bewegung. Der Tanzmorgen bringt verschiedene Menschen zusammen. Wir heissen Sie willkommen.

Zielgruppe	Das Angebot steht allen Bewegungs- und Tanzfreudigen offen. Sie können zu zweit, oder alleine kommen. Die Kursleiterin passt das Programm dem Können und den Bedürfnissen der Teilnehmenden an.
Ort	Spital Limmattal, Urdorferstrasse 100, 8952 Schlieren Auditorium 2 im Parterre
Zeit	jeden Donnerstag von 10.00 bis 11.15 Uhr danach besteht die Möglichkeit sich in der Cafeteria des Spital Limmattals zu verpflegen
Kosten	pro Person Fr. 10.– (wird jeweils direkt am Kurstag bezahlt)
Anmeldung	Es ist keine Anmeldung nötig, einfach vorbei kommen und das Tanzbein schwingen.

Auskunft und Information

Ruth Ducrey	Fachverantwortliche für Internationale Tänze bei der Pro Senectute Aargau Expertin für Erwachsenensport, Sozialpädagogin Telefon 056 634 42 16 ruthducrey@bluewin.ch
Jeannette Schläpfer	Memory Sprechstunde, Sozialarbeiterin FH Telefon 044 736 80 66 (Montag, Mittwochvormittag, Donnerstag) Jeannette.schlaepfer@spital-limmattal.ch