

SZENIOR ÖRÖMTÁNC KUNÁGOTÁN!

Helye: **Kunágota Művelődési ház**

Ideje: **2025. február 24. délután 14 óra.**



A szenior örömtánc kifejezetten a szenior (50+) korosztály számára kidolgozott koreográfiákon alapuló, csoportos, kíméletes mozgásforma.

Jelszava: *mozgás-öröm-agytorna*, hiszen azon kívül, hogy megmozgatja minden testrészünket, boldogsághormonok szabadulnak fel, örömet okoz. Az előre betanult mozdulatok ismétlése, a rájuk való koncentráció az agyunkat is igénybe veszi. Hatékony szerepe van a demencia kialakulásának megelőzésében, az elindult folyamat lassításában.

A szenior örömtáncban nincs szükség előzetes tánctudásra, nem szükséges partner, nincs teljesítménykényszer, lehet téveszteni. Mivel a páros táncoknál a partnerek állandóan cserélődnek, új kapcsolatok épülnek ki.

Vidám, egymást támogató tagokból álló közösség jön létre.

A rendszeres táncolás ideális edzés az egész testnek, hasznos az egészségre, mint pl. mozgékonyág, koordinációs és orientációs készség, valamint csökkenti az elesés veszélyét. .

Ha kíváncsi vagy rá, érdekel és szeretnél ebben részt venni szeretettel várlak!

Gál Ilona