

# AGILANDO

"Das Alter ist eine Zumutung!" denkt zwar mancher, gibt sich dann aber seinem Schicksal widerstandslos hin. Doch gegen manche Zumutung kann man sehr ernsthaft und trotzdem mit viel Spaß einiges unternehmen. Wie sang einst Udo Jürgens?  
"Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an!"

Unser Agilando-Konzept hat viel zu bieten für ältere Menschen, die unternehmungs- und bewegungslustig sind. Eine Kombination aus Tanzen und leichter Gymnastik (keine Bodenübungen, keine Sportkleidung nötig). Musik und Geselligkeit werden groß geschrieben. **Jeder kann allein kommen, denn der Schwerpunkt liegt nicht auf Paartanz**, sondern auf gesundheitsfördernder Gymnastik zur Mobilhaltung und unterhaltsamem Tanzunterricht mit leicht lernbaren Tanzchoreographien – beides **zu traditioneller Tanzmusik** (Walzer, Cha-Cha-Cha, Swing uva.).

Gerade für die 'Generation 60plus' gibt es keine bessere und angenehmere Bewegung als das Tanzen. Beim Schweben übers Parkett werden die Gelenke geschmeidig gehalten. Durch Körperspannung und Bewegung kräftigen sich Muskeln und Knochen, eine gute Vorbeugung gegen Osteoporose. Tanzen stärkt das Herz-Kreislaufsystem und fordert beide Gehirnhälften, die logisch denkende und die kreative. Das Lernen von Schritt- und Figurenfolgen im rhythmischen Zusammenhang schult das Gedächtnis intensiv. Tanzen ist Gehirnjogging – eine Barriere gegen das große Vergessen.

Es gibt einen klugen Satz: Man soll nicht aufhören anzufangen! Also dann...

TAG	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kursnummer	Pro Person
DI	11.02.2025	15:15–16:15 Uhr	6 x 60 Min.	2AG-252	Doris