

TANZEN, FITNESS UND LIFESTYLE FÜR DAMEN IM BESTEN ALTER

**WIR FREUEN UNS
AUF IHREN BESUCH!**



**TANZSCHULE
INGRID**

Unser Stammhaus:

Splietterstraße/Ecke Salzgraben · 48231 Warendorf

Telefon 0 25 81/6 15 03 und 12 23

E-Mail info@tanzschule-ingrid.de

Kurse, Infos und News im Internet:

www.tanzschule-ingrid.de



**FIT WIE'N
TURNSCHUH!**

WARENDORF

Montags	17.45 – 18.45 Uhr	28,00 EUR/Monat
Donnerstags	9.30 – 10.30 Uhr	28,00 EUR/Monat
Zum Kennenlernen: 1 x 60 Minuten		7,00 EUR

MOVITA®
Mobilität · Vitalität · Tanz

In den Ferien und an den Feiertagen findet kein Unterricht statt.

Wer sich regelmäßig bewegt, lebt gesünder, bleibt länger fit und fühlt sich wohler. Zudem belegen zahlreiche wissenschaftliche Studien, dass die Verbindung von Bewegung und Musik äußerst positive Effekte auf die mentale Fitness hat und glücklich macht.

Gerade für Menschen in fortgeschrittenem Alter sind viele Angebote aber alles andere als gesund, weil der Körper nur einseitig belastet oder sogar überlastet wird. Ganz anders ist es bei MOVITA®:

TANZEN, FITNESS UND LIFESTYLE FÜR DAMEN IM BESTEN ALTER

Dieses gesundheitsorientierte Tanz- und Bewegungskonzept wurde speziell für Damen im besten Alter entwickelt, die gerne aktiv bleiben möchten und keine Lust auf trockenes Funktionstraining haben. Im Mittelpunkt steht hier die Freude an Musik!

Probieren Sie es aus, und Sie werden schon nach wenigen Wochen die positiven Effekte von MOVITA® spüren. Der Einstieg ist jederzeit und ohne Vorkenntnisse möglich!



Hier finden Sie unsere aktuellen Kurstermine in Warendorf und Telgte:
www.tanzschule-ingrid.de

9 GUTE GRÜNDE FÜR MOVITA®

1 GESUNDES FITNESSTRAINING

Bei MOVITA® verbessern Sie Ihre Ausdauerfähigkeit und trainieren gezielt die wichtigsten Muskeln – das alles, ohne Ihren Körper zu überlasten. Auf hüpfende Bewegungen und Übungen am Boden wird grundsätzlich verzichtet.

2 HOHE TRAININGSQUALITÄT

Alle MOVITA®-Trainer durchlaufen eine spezielle Zusatzausbildung. Sie achten auf die gesunde Ausführung aller Übungen und geben Ihnen wertvolle Tipps.

3 MEHR BEWEGLICHKEIT

Bleiben Sie agil und selbständig: Bei MOVITA® trainieren Sie Ihre Beweglichkeit, schulen den Gleichgewichtssinn und verbessern Ihre Stabilität.

4 AKTIVE SCHMERZLINDERUNG

Bei MOVITA® können Sie auch mit Rückenschmerzen oder Knieproblemen mitmachen. Durch die regelmäßige Teilnahme lassen sich viele Beschwerden sogar verringern.

5 EFFEKTIVER GLÜCKSTURBO

Endorphine, Dopamin und Serotonin: Bei MOVITA® schüttet der Körper zahlreiche Glückshormone aus. Das macht gute Laune und baut Stress ab.

6 PERFEKTES GEHIRNJOGGING

Bei MOVITA® trainieren Sie Ihre kognitiven Fähigkeiten: Sie verbessern Ihre Merkfähigkeit, Ihr Reaktionsvermögen und Ihre Konzentration.

7 GESTÄRKTES KÖRPERGEFÜHL

Bei MOVITA® trainieren Sie eine aufrechte Haltung, bekommen eine gute Körperspannung und Sie verbessern Ihre Koordinationsfähigkeit.

8 WIRKUNGSVOLLE DEMENZPRÄVENTION

Keine Angst vorm Vergessen! Wer sich regelmäßig zu Musik bewegt, verringert nachweislich das Risiko, an Altersdemenz zu erkranken.

9 GANZHEITLICHKEIT ERLEBEN

Bei MOVITA® erleben Sie die oft beschworene Einheit von Körper, Geist und Seele und teilen gemeinsam mit anderen die Freude an Musik und Tanz.