

Für Körper und Geist

**Fit und
entspannt
durch Tanz**



Jeden Donnerstag von 9.30 bis 10.30 Uhr

Wir treffen uns im Gemeindesaal der Trinitatis-gemeinde, Kirchdamm 4 in 30966 Hemmingen.

Der Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren (70+), die tanzen möchten, um fit zu bleiben. Wir stärken Muskeln und Wirbelsäule, schulen unsere Beweglichkeit, halten unser Gedächtnis fit, entspannen Körper, Geist und Seele. Es geht nicht um Leistung, sondern um Freude an der gemeinsamen Bewegung.

Den Kurs bietet der DRK-Ortsverein Hemmingen an. Die Kursleitung hat Tanzpädagogin und Gymnastiklehrerin/BdR (Rückenschule) Britta Hoge.

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an Britta Hoge, Tel. 0511 7608313, E-Mail brittahoge.mut@gmail.com

DRK-Ortsverein Hemmingen

Weidenkamp 5 · 30966 Hemmingen

Tel. 0511 7608313 · brittahoge.mut@gmail.com

www.drk-hannover.de