

# Tanzschule Assenmacher

Für die Altersgruppe 50+ sind Tanzprogramme ein hervorragendes Mittel, um geistige und körperliche Fitness zu erlangen und zu erhalten. Auch bei Ungeübten zeigen sich schnell erste Erfolge. Das Besondere daran ist, dass auch Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit stark verbessert werden. Nicht ohne Grund wird Tanzen von Ärzten immer häufiger empfohlen und als Instrument zur Therapie und Intervention bei Bewegungsstörungen wie Parkinson oder Schlaganfall eingesetzt. Tanzen bewährt sich vorzüglich als Vorsorge gegen Demenzerkrankungen, denn es werden ganz unbewusst beide Gehirnhälften trainiert. Das Lernen von Schrittfolgen im rhythmischen Kontext der Musik ist äusserst anregend und schult das Gedächtnis. Tanzen ist also auch Gehirnjogging und bringt Menschen zusammen. Ne-



ben dem therapeutischen Tanzen und zahlreichen anderen Kursen bietet das Tanzstudio Assenmacher auch extra Lektionen für Senioren an. Dabei werden Musik und Geselligkeit grossgeschrieben. Die Lektionen finden wöchentlich am Mittwoch um 11 Uhr alternierend für Anfänger oder Fortgeschrittene statt und kosten pro Paar 20 Franken. Schnupperlektionen sind nach telefonischer Vereinbarung möglich. *red.*

## **Tanzschule Assenmacher**

Untertor 37,

8400 Winterthur

Tel. 052 213 15 72

[www.assenmacher-dance.ch](http://www.assenmacher-dance.ch)

Nächste Lektionen:

Mittwoch, 11. Mai, Fortgeschrittene

Mittwoch, 18. Mai, Anfänger