

Jeden Dienstag - Rheumaliga Adenau bietet an

## Spaß beim Tanzen



Entspannungstänze werden in lockerer Atmosphäre eingeübt. privat

Adenau. Tanzen in einer Gruppe macht Spaß. Das erleben jeden Dienstag von 10 bis 11 Uhr einige Damen der Rheuma-Liga in der Komturei Adenau. Willkommen sind alle, die sich ebenfalls gerne im Rhythmus der Musik bewegen wollen. Es werden gemeinsam Gruppen-, Squer-, Block-, und Entspannungstänze in lockerer Atmosphäre eingeübt. Das ist sehr gut für die Rechts- und Linksordination, für den Muskelaufbau, trainiert die Gelenke, schult das Gleichgewicht, aktiviert das Gedächtnis und dient der Sturzprophylaxe. Tänzerische Vorkenntnisse sind für diese Art von Gelenktraining nicht notwendig. Das alles ist Grund genug in der geselligen Runde der Tänzerinnen mitzumachen. Infos und Anmeldung unter Tel. (0 26 91) 23 77.