

Tanz- und Wandertage im Haus der Familie

Data / Ora

gio., 16.06.2022
dalle ore 16:00
dom., 19.06.2022
alle ore 15:00

Destinatari

Junggebliebene in der zweiten Lebenshälfte

Referente

Importo

Quota d'iscrizione: a richiesta

Tanzen stellt eine Kombination zwischen Bewegungstraining, Gedächtnistraining und Geselligkeit dar. Dabei werden sowohl Herz als auch Kreislauf trainiert und die Konzentration, Reaktion und Koordination positiv beeinflusst. In diesen Tagen erwarten Sie verschiedene Tänze und abwechslungsreiche Wanderungen in der frühlommerlichen Rittner Landschaft. Neben der körperlichen Gesundheit kümmern wir uns auch um das seelische Wohl.