

21.01.2015

Orientalischer Tanz im Seniorenzentrum LU kompakt

Orientalischer Tanz macht nicht nur Spaß, sondern trainiert auch auf sanfte Weise den ganzen Körper. Daher ist er für Frauen (und auch für Männer) aller Altersklassen bestens als Trainingsmethode geeignet. Im Seniorenkompetenzzentrum LU kompakt bietet Beate Gilcher, Fachübungsleiterin für Orientalischen Tanz, ab Mittwoch, 4. Februar 2015, einen sechsteiligen Kurs "Orientalischer Tanz" an. Die Übungsstunden finden jeweils von 10 bis 11 Uhr statt. Mitzubringen sind ein Tuch für die Hüften, bequeme Trainingskleidung, Tanzschlappchen mit glatten Sohlen und etwas zum Trinken. Die Teilnahme kostet 20 Euro pro Person. Eine Anmeldung ist erforderlich und in LU kompakt möglich unter der Telefonnummer 0621 96364251 (montags bis donnerstags von 10 bis 12 Uhr und von 14 bis 16 Uhr).