

Neu in der Musikschule: Tanz ab 60plus

Freizeit- und Fitnessangebot für SeniorInnen, in Kooperation mit Senecura

Krems – Die Musikschule Krems startet ein Projekt mit außergewöhnlichen SchülerInnen: Tanz für Menschen ab 60 Jahre. Auch wer nicht mehr körperlich ganz fit ist, kann mitmachen!

Tanzen wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus, macht Freude und fördert soziale Kontakte. Diese „Medizin“ bietet nun die Musikschule Krems für Menschen der Altersgruppe 60plus an. Dabei geht es nicht um klassischen Tanzunterricht, die BesucherInnen erwartet vielmehr ein zeitgemäßes Bewegungsangebot für alle Fitness-Stufen, auch für Menschen mit körperlichen Handicaps oder für jene, die auf Rollstuhl oder Rollator angewiesen sind.

„Tanzen kann man sogar im Liegen!“, lädt Musikschuldirektor Hubert Pöll ein, das Angebot einfach auszuprobieren. Der Schwerpunkt liegt auf künstlerisch-kreativem Tun, Körperarbeit, Partnering und Improvisation. Zum Abschluss wird es eine Performance geben. Die Kurse gehen in den Senecura-Häusern (Dr. Thorwesten, Haus Ringstraße) und im Tanzsaal der Musikschule über die Bühne.

Neu: Zehnerblock für flexible Zeitgestaltung / Ideales Geschenk

Das Programm startet im Oktober, der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Kosten betragen 158 Euro für zehn Einheiten. Der Zehnerblock ermöglicht es, die Kurszeiten frei zu gestalten: entweder im Wochenrhythmus oder über einen längeren Zeitraum. Das bietet sich etwa an, wenn ein Teilnehmer krank wird oder aus anderen Gründen verhindert ist, regelmäßig teilzunehmen. Der Zehnerblock ist auch eine sinnvolle Geschenkidee, mit der man älteren Angehörigen Gesundheit und Freude bereiten kann!

*Seniorentanz in der Musikschule: Senecura Seniorenwohnheime und Musikschule (Tanzsaal)
10 Einheiten (im Wochenrhythmus), Kosten: 158 Euro, Einstieg jederzeit. www.krems.at/musikschule*