**\* DANCING MEETS KINETIK \***

**Ab 04. November – immer mittwochs 18:15 h im Dorfsaal in Holzbronn**

Dass Tanzen gut für Körper und Geist ist, das wissen wir nicht erst seit gestern. Gepaart mit kinetischen Elementen lässt sich jedoch ein wahres Feuerwerk im Kopf kreieren.

GK-Netik ist ein Trainingsprogramm, welches auf Basis wissenschaftlicher Studien² entwickelt wurde - nicht nur, um demenzpräventiv zu wirken.

Auch hilft es u.a. hierbei mit:

 \* Stressreduktion \* Haltungsverbesserung

 \* Beweglichkeits- und Mobilitätsförderung

 \* Sturzprophylaxe

 \* Konzentrations- und Koordinationsverbesserung

 \* Reduzierung psych. Beschwerden

 \* Neubildung von Gehirnzellen

 \* Erhöhung von Fitness, Kraft und Ausdauer

Aber wissen Sie, was das Allerschönste ist? Wir bewegen uns zu Musik – da kommt auch Ihre Seele nicht zu kurz!

Voranmeldung ist wichtig!

Interessiert? schreibe uns an: info@tsz-calw.de / tonal@outlook.de /
Info-Tel.: 07056/928026 (bei AB erfolgt Rückruf – bitte Nachricht hinterlassen)

² Dancing or Fitness Sport? The Effects of Two Training Programs on Hippocampal Plasticity and Balance Abilities in Healthy Seniors.

**Weitere Kurse:**  Hip Hop, Hip Hop Contest, Kindergarten-Tanzen, „Just one to Dance“, Hochzeitstanz (auf Anfrage), Breakdance, sowie Tanzkreise, Latein Formation und Turniertanzen in Latein und Standard ab 6 Jahren bis Senioren Alter.

In unserem Clubheim, Trainingssaal:

Tanzsportzentrum Calw e.V.
Industriestraße 34
75382 Althengstett

**Infotelefon: 07052/1396 ; info@tsz- calw.de oder www.tsz-calw.de**