

Agilando – Endlich be- wegter leben

*Schon eine Stunde Tanz pro Woche
ist die beste Gesundheitsvorsorge*

Das speziell für die Altersgruppe 50 + entwickelte Tanzprogramm Agilando ist ein hervorragendes Mittel, um geistige und körperliche Fitness zu erlangen und zu erhalten. Auch bei Ungeübten zeigen sich schnell erste Erfolge. Das Besondere daran ist, auch Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit werden stark verbessert, das belegen Studien der Ruhr Universität Bochum (RUB).

"One dance a day keeps the doctor away"

Nicht ohne Grund wird Tanzen von Ärzten immer häufiger empfohlen und als Instrument zur Therapie und Intervention bei Bewegungsstörungen wie Parkinson oder Schlaganfall eingesetzt. Tanzen bewährt sich vorzüglich als Vorsorge gegen Demenzerkrankungen, denn es werden ganz unbewusst beide Gehirnhälften trai-

AGILANDO
Bewegung – Tanz – Spaß



niert - die logisch denkende und die kreative. Das Lernen von Schrittfolgen im rhythmischen Kontext der Musik ist äußerst anregend und schult das Gedächtnis. Tanzen ist also auch Gehirnjogging gegen das große Vergessen, es ist gesellig und bringt die Menschen zusammen - Das gilt übrigens nicht nur für die ältere Generation.

Agilando ist ein Tanz-Fitnessprogramm. Es ist eine Kombination aus gesundheitsfördernder und tänzerischer Gymnastik (keine Bodenübungen) und unterhaltsamen Party- und Gesellschaftstänzen, die überwiegend alleine getanzt werden. Musik und Geselligkeit wird großgeschrieben. Weitere Informationen unter www.tanzen.de. Hier finden Sie auch die Tanzschule mit dem passenden Angebot in Ihrer Nähe.