

Die Stadt bittet zum Tanz

Programm soll Generation 50 plus 14 Jahre jünger machen

OBERNKIRCHEN (em). Dass die „Länger besser leben“-Stadt ihre Bewohner nun auch zum Tanzen auffordert, hat in erster Linie gesundheitliche Gründe. Der „Club Agilando“ wendet sich nämlich speziell an die Generation der über 50-jährigen, die nicht nur ihre Gelenke geschmeidig halten wollen, sondern auch ihre grauen Zellen.

Bereits vor einigen Jahren hat die BKK24 gemeinsam mit deutschen Tanzschulen ein Programm entwickelt, an dem man ohne jegliche Tanzerfahrung und vor allem dann teilnehmen kann, wenn man bisher ein eher „unbewegtes“ Leben geführt hat. Deshalb starten die Teilnehmer auch

nicht im Walzertakt sondern mit rhythmischer Gymnastik, bei der Bewegung zur Musik und Geselligkeit den Ton angeben. Durch Körperspannung werden Muskeln und Gelenke aus der vorgezogenen Altersruhe geholt sowie das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht. Parallel dazu ist das Erlernen von Schritt- und Figurenfolgen eine ganz besonders intensive Art des „Gehirnjoggings“, die nach Studien der Universität Bochum dem mit den Jahren schleichenden Gedächtnisverlust aufhält. Da es gerade in der älteren Generation besonders viele Singles gibt, nimmt das Programm natürlich auch auf diese Teilnehmer Rücksicht

und stellt keinesfalls Paartänze in den Vordergrund. Davon können sich alle Interessenten bei einer Schnupperstunde überzeugen, zu der Krankenkasse und Tanzschule Uschi Braun am 15. November, ab 15.30 Uhr, in die BKK24 Lounge, am Sülbecker Brand 1, einladen. Eine Woche später startet dann der eigentliche Kurs, für den Versicherte der BKK24 nur eine ermäßigte Gebühr bezahlen.

Mehr Informationen zum „Club Agilando“ gibt es im Internet auf www.LBL-Stadt.de oder im Aktionsbüro der „Länger besser leben“-Stadt, das auch die Anmeldungen entgegennimmt unter 05724/971217.