



GYM WELT

TVW 
TURNVERBAND WUPPERTAL

Friedrich-Engels-Allee 127, 42285 Wuppertal
Fon 0202-83451
turnverband.wuppertal@t-online.de
www.turnverband-wuppertal.de

Lehrgang Nr. LG-280925



(4 LE)

**Gesundheitsprävention:
Line Dance und aerobe Schrittfolgen.
Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems,
der Konzentration und der Ausdauer**

**Sonntag, 28.09.2025, 10:30 – 13:30 Uhr
BAYER Sportpark Rutenbeck, Breitensportzentrum Halle 1,
Unten Vorm Steeg 5, 42329 Wuppertal**

Tanzen fördert die Durchblutung und Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf, schafft eine hohe Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit und schult die Ausdauer. Die Förderung der Konzentration trägt zur Senkung des Demenzrisikos bei.

Ein unterhaltsamer Tanzsport, der gerade für den Sport mit Älteren geeignet ist und vor allem Spaß macht. Die Geselligkeit ist dabei genauso wichtig wie die Bewegung, denn es wird nie alleine getanzt. Es werden Tänze durch leicht erlernbare Schrittkombinationen, in Verbindung mit Schrittfolgen aus der Aerobic, erlernt.

Sportreferentin: **Lisa Linke**,
DTB Trainerin Stressbewältigung und Entspannung,
B-Lizenz Sport in der Prävention.

Lehrgangsleitung und Infos: **Helga Mennecken**

Anmeldung bei Helga Mennecken, Fon 0202-760851, mennecken@t-online.de, oder bei Turnverband Wuppertal, Fon 0202-83451, turnverband.wuppertal@t-online.de

Teilnahmegebühr: 20,00 Euro

Überweisung der Teilnahmegebühr bitte unter Angabe der Lehrgangsnummer an Turnverband Wuppertal, IBAN: DE78 3305 0000 0000 4094 74; BIC: WUPSDE33XXX.