

# **TSV Lesum – Burgdamm Turnen**



im Juni 2015

**Liebe Vereinsmitglieder, ab Juli startet eine neue Gruppe,  
in der im Sitzen getanz wird. Wir laden ein zu:**

## **Tanzen im Sitzen immer mittwochs von 17.15 bis 18.15 Uhr, in der Turnhalle Mönchshof**

Du bist 50+, 60+, 70+, 80+, 90+ und willst fit bleiben? (Jüngere sind natürlich auch willkommen.) Du hast Taktgefühl und Dich schon immer gern zu Musik bewegt? Du hast getanzt? Für diese Sportdisziplin im Sitzen bringst Du am besten alles mit:

Deine sportlichen Erfahrungen und Deine Bewegungsfreude.  
In der Halle gibt es: Stühle, Musik, Anleitung und zuweilen Handgeräte, wie beispielsweise Klanghölzer, Bälle oder Tücher.

Ganz unspektakulär sitzt man in normaler Kleidung und Hallenschuhen auf dem Stuhl im Kreis und tanzt zu unterschiedlichen Musiken verschiedene Bewegungen. Alles wird vorher erklärt und vorgemacht.

Wir setzen unsere Sinne ein, schulen das Gedächtnis, fördern die Konzentration und steigern die Koordination von Kopf bis Fuß. Durch die Vielfalt der Bewegungen und die Unterschiedlichkeit der Abfolgen ist man nach 60 Minuten Ausübung dieser Bewegungsart an die Grenzen der Aufnahme- und Mitmach-Fähigkeit gestoßen. Jeder merkt, dass er etwas für die grauen Zellen getan und den Rücken aufgerichtet hat. Das ist so genussvoll geschehen, dass darüber die Zeit vergessen wurde. Jeder darf Fehler machen und freut sich, wenn beim nächsten mal eine neue Bewegungsabfolge schon vertrauter ist.

Du bist herzlich eingeladen, ein Tänzchen mit uns zu wagen!

**Von Kopf bis Fuss gut koordiniert -  
auf Stuhl trainiert - mit Spass passiert.**