# TanzZeit
## - Schwung hält jung!

In dieser Tanzstunde begegnen wir Musik, Bewegung und uns selbst auf neue Weise. Freie Improvisationen wechseln sich ab mit kleinen Gruppentänzen und rhythmischen Übungen.
Das Tanzen stärkt nicht nur die Muskulatur und Koordination, sondern auch Herz, Humor und Gemeinschaftsgefühl.

Kommen Sie vorbei und tanzen Sie sich leicht, lebendig und beschwingt!
Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken und ein Getränk!

ALTSTADT & BURGBERG:
IM ALTER GEMEINSAM

**Termine**
dienstags am 08.09., 06.10., 20.10., 03.11., 17.11. und 01.12.2026
14:00 - 15:30 Uhr

**Ort**
Gymnastikraum des Dreycedern e.V. im EG

**Leitung**
Janina Schindler

**Kosten**
kostenfrei,
Spende erbeten

Quelle: Canva AI

Altstadt & Burgberg:
Im Alter gemeinsam
-Quartiersbezogene Seniorenarbeit

Cedernstr. 2
91054 Erlangen
Tel. 09131 90768-33
schindler@dreycedern.de
www.dreycedern.de

Dreycedern e.V.