

**Presse-Information zur Veranstaltung „Tanzen – lachen – fröhlich sein!“
Wöchentlich Donnerstags im „Treffpunkt Gesundheit“**

„Tanzen – lachen – fröhlich sein!“

Tanzen gegen Winterdepression

Die Stiftung Michael Skopp lädt in den „Treffpunkt Gesundheit“ ein. „Tanzen – lachen – fröhlich sein“ ist das Motto der Veranstaltung, die jeweils wöchentlich am Donnerstag angeboten wird. Egal, ob allein oder mit Partner oder Partnerin, alle sind herzlich willkommen!

Die Gesellschafts-Tanzlehrerin Rosemarie Mäcker von der Tanzschule Mäcker aus Detmold engagiert sich damit weiterhin ehrenamtlich für die Stiftung Michael Skopp. Auch als qualifizierte Tanzleiterin für Seniorentanz tätig, setzt sie damit Ihre Hilfe im Sinne der Stiftung ein: Gesundheitserhaltung der Bevölkerung in Bielefeld ein. „Tanzen macht fit und glücklich.“ Tanzen ermöglicht uns, in fröhlicher Gesellschaft geistig und körperlich beweglich zu bleiben. Wer tanzt, schlägt hinsichtlich der Gesundheit mehrere Fliegen mit einer Klappe. Nicht nur die Muskulatur der Beine, des Rückens sowie der Arm- und Schultermuskeln wird aktiviert, sondern auch die Feinmotorik wird geschult. Es werden Fehlhaltungen korrigiert und Verspannungen werden „weggetanzt“. Als Osteoporose-Sport ist es ebenfalls einsetzbar. Der Kreislauf kommt in Schwung. Außerdem ist die Kombination von Geselligkeit, Bewegung, Koordination und Konzentration ein ideales Gehirntraining. Sich nur passiv durchs Fernsehen berieseln zu lassen oder ansonsten untätig zu sein, dämpft erwiesenermaßen die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Tanzen hingegen fördert die grauen Zellen, schützt vor Depressivität und wirkt Vergesslichkeit entgegen! Tanzen baut Stress ab und stärkt das Immunsystem - es soll auch sexy machen. Geben Sie sich einen Ruck und kommen Sie tanzen! Und die Ausrede „Da machen meine Knie nicht mehr mit“ gilt nicht: tanzen kann man auch im Sitzen!

Nur 5 Euro incl. Spende (Unterstützung von Projekten für Kinder in Bielefeld und Guatemala) pro Person für 90 Minuten Tanz, Geselligkeit und Gesundheit!

Die Veranstaltung findet jede Woche am Donnerstag bis zu den Osterferien (Ausnahme 18. Februar) in den Räumen des „Treffpunkts Gesundheit“, Eingang Elbeallee 77 (Eingang Ärzte / Rechtsanwalt) von 15:30 bis 17:00 Uhr. Einstieg jederzeit möglich!

Bitte melden Sie sich an: Telefon 05231-89393 Rosemarie Mäcker, Detmold.

Veranstalter: Stiftung Michael Skopp, Elbeallee 79, 33689 Bielefeld-Sennestadt

Internet www.stiftung-michael-skopp.de www.t-g-se.de