

# Grün-Gold Casino e.V. Wuppertal

Mitglied des Deutschen Tanzsportverbandes e.V.  
Mitglied des Deutschen Olympischen Sportbundes e.V.  
Mitglied des Tanzsportverbandes NRW e.V.

Clubheim: Nützenberger Str. 297 – 42115 Wuppertal



**Lust auf Tanzen und keinen Partner\*in?** – Kein Problem – Bei uns geht es auch ohne!

In unserer **ErlebnisTanz Gruppe** für aktive Seniorinnen und Senioren ab 55+ kannst du die Vielfalt des Tanzens für dich neu entdecken und erleben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und man benötigt zum Tanzen keine Partnerin oder Partner.

Getanzt werden z.B. Kreis- und Reihentänze, Israelische Tänze, Blocktänze, Kontra- und Gassentänze. Die Schritte, Figuren und Choreographien werden durch unsere vom *Bundesverband für Seniorentanz e.V. [BVST]* ausgebildeten Tanztrainerin vermittelt und eingeübt. Die spezielle Methodik gewährleistet ein erfolgreiches und stressfreies Lernen mit viel Spaß. Musik und Rhythmus wecken unsere Freude an der Bewegung und animieren uns zum Tanzen.

**Der Einstieg ist jederzeit möglich!** Schau doch einfach mal vorbei und entdecke selbst, wie viel Freude und Energie das Tanzen in der Gruppe mit sich bringt. Erlebe und spüre, wie Rhythmus und Bewegung bei dir neue Dynamik und Vitalität entfalten.

**Dein Alter spielt keine Rolle, denn hier ist jeder willkommen!** Wir fördern eine positive Gruppendynamik, in der du neue Kontakte knüpfen und Freundschaften schließen kannst.

**Komm und mach mit – wir freuen uns auf dich!**

**Das schönste was Füße können ist tanzen!**

## Warum Tanzen?

Tanzen ist nicht nur Bewegung – es ist ein ganzheitliches Erlebnis, das Körper und Seele verbindet.

- Tanzen ist ideal, um Körper und Geist fit zu halten.
- Verbessert Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht.
- Kann Stürzen vorbeugen und Rückenschmerzen lindern.
- Fördert neue Kontakte, Spaß und Lebensfreude.
- Schützt vor Einsamkeit und Depression.
- Verringert das Risiko für Altersdemenz.
- Hilft zu Entspannen und neue Energie zu tanken.

## Wann und Wo

Die Gruppe trifft sich jeweils am **Donnerstag: 19:00 – 20:30 Uhr** im GGC Clubheim, im UG "Kleiner Saal"

## Mitbringen

Saubere und bequeme Schuhe sowie etwas zu trinken

## Infos / Anmeldung

E-Mail: [info@ggc-wuppertal.de](mailto:info@ggc-wuppertal.de)

Homepage: [www.ggc-wuppertal.de](http://www.ggc-wuppertal.de)