



■ Anfahrt

01.2020

Buslinien 141 (Haltestelle Niederwenigern Krankenhaus) und 166 (Haltestelle Märkische Straße).

Mit dem Auto: Aus Essen, Velbert, Wuppertal: Von A44/ B227 o. B224 Abfahrt 'Überruhr' oder 'Kupferdreh' Ri. 'St. Josef-Krankenhaus'. Daran vorbei Byfanger Str./Niederweniger Str./Essener Str. in Ri. Niederwenigern fahren bis 'St. Elisabeth-Krankenhaus'. Aus Bochum, Hattingen, Sprockhövel, Witten: Ri. Hattingen-Zentrum, dort Beschilderung 'Niederwenigern' und 'St. Elisabeth-Krankenhaus' folgen.

## Aktiv in jedem Alter

### Let's dance! Tanzkurs für Junggebliebene

Termine 1. Halbjahr 2020

St. Elisabeth-Krankenhaus  
Niederwenigern

# Tanzen belebt Körper und Geist



Wer regelmäßig das Tanzbein schwingt, tut Körper und Geist etwas Gutes. Muskulatur und Kreislauf werden ebenso geschult wie Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Balancegefühl und Reaktionszeit. Und großen Spaß mit Gleichgesinnten macht es obendrein. Im Zentrum für Altersmedizin erleben interessierte Tänzerinnen und Tänzer unter der Leitung der ausgebildeten Tanzlehrerin Katja Hulok die Freude am Tanzen. Fortgeschrittene und Neueinsteiger sind gleichermaßen herzlich willkommen.

## ■ Termine 1. Halbjahr 2020

Kurs 1:

10., 17., 24. und 31. Januar | 7. und 14. Februar

Kurs 2:

21. und 28. Februar | 6., 13., 20. und 27. März | 3. April

Freitags, 15:00 bis 16:00 Uhr

## ■ Kursbeitrag

Der Kursbeitrag für Kurs 1 (6x) beträgt 30,- Euro, für Kurs 2 (7x) 35,- Euro.

## ■ Anmeldung

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung unter Fon 02324 46-2201 erforderlich.

## ■ Ort

Aula im St. Elisabeth-Krankenhaus Niederwenigern,  
Essener Straße 31, 45529 Hattingen



Tanzlehrerin Katja Hulok (3.v.re.) mit einigen ihrer tanzbegeisterten Damen. Auch die Herren mit Rhythmus im Blut sind natürlich mit dabei in der Einzel- oder Paartanzgruppe, s.o.