

ratungsangebot. Informationen gab es auch zur monatlich stattfindenden Alzheimer-Beratung in der städtischen Räumen in der Ritterstr. 16. Am Stand wurde auch der Seniorenwegweiser verteilt, der reißenden Absatz fand. Daneben wurde zahlreiches weiteres Informationsmaterial bereitgelegt.

Demenzoffensive Esslingen wurde erstmals öffentlich präsentiert

Ein dritter Schwerpunkt an diesem Stand war die Demenzoffensive Esslingen, die von Oktober 2010 bis Juli 2011 mit einem umfangreichen Veranstaltungsprogramm in Esslingen stattfindet (siehe auch Be-

richt in diesem Heft). Am Stand waren das Jahresprogramm und eine Informationsbroschüre zum Thema Demenz erhältlich. Eingeladen wurde zur Auftaktveranstaltung der Demenzoffensive am 21. Oktober im Evangelischen Gemeindehaus am Blarerplatz.

Tanzen 60 Plus am Vormittag: Mit jedem Jahr jünger LandArt-Objekt am Jägerhaus

KONTAKT: Schwarz-Weiß-Club Esslingen e.V., Limburgstraße 6, 73734 Esslingen,
E-Mail.: pressewart@tanzsport-esslingen.de, Telefon: 0173/3438765

ihrem US-Bestseller „Mit jedem Jahr jünger“. Die Botschaft der Autoren ist einfach: Bewegung, mehrmals in der Woche, gilt als Schlüssel für nachhaltige Gesundheit sowie körperliche und geistige Fitness.

Tanzkreis bietet Bewegung

Der Schwarz-Weiß-Club e.V. bietet einen Tanzkreis am Vormittag „Tanzen 60 plus“ an. Hier erleben Interessierte, die sich gerne wieder mehr bewegen wollen, ihren Körper neu. Mit einer Aufwärmgymnastik, die Kräftigungsübungen enthält, werden Gelenke und Muskeln sorgfältig auf die Tanzbewegungen vorbereitet. In ungezwungener, lockerer Atmosphäre vermittelt der erfahrene Tanztrainer Frank Willhaug Grundschnitte der 10 Tänze aus dem Weltanzprogramm. Dabei steht vor allem die entspannte Bewegung zur Musik im Vordergrund, weniger die perfekt ausgeführte Haltung. Auch wenn die Interessierten nur geringe Grundkenntnisse mitbringen, sind sie in diesem Tanzkreis richtig. Sie können zunächst nur Schnuppern und sich dann entscheiden.

Breites Erlebnisangebot

Der Schwarz-Weiß-Club e.V. bietet darüber hinaus viele Möglichkeiten,



Foto (privat): Im Seniorentanzkreis

Kontakt mit Gleichgesinnten aufzunehmen und Geselligkeit zu pflegen. Die monatliche Tanzparty und viele weitere, gemeinsam besuchten Tanzveranstaltungen bieten ausreichend Gelegenheit, erlernte Tanzschritte zu üben. Die clubeigenen Events, bei denen auch die Turnierpaare ihr Können präsentieren, ergänzen das Erlebnisangebot. Der Tanzkreis findet regelmäßig immer Freitag vormittags von 10:30 – 11:45 Uhr im Tanzsportzentrum ES-Berkheim, Limburgstr. 6, statt.

Anmeldungen und weitere Informationen unter Telefon 0711/375001 oder www.tanzsport-esslingen.de

„Vor Milliarden von Jahren teilte sich das Leben auf der Erde in das Reich der Tiere, die sich frei bewegen können, und das der Pflanzen, die dazu nicht in der Lage sind. Unsere Vorfahren entschieden sich für die Beweglichkeit, und die entsprechenden biologischen Funktionen haben sich seither nicht verändert. Wenn Sie sich also bewegen, wenn Sie tanzen, bedienen Sie sich dieser uralten Funktionen“, empfehlen C Crowley & H. S. Lodge in