Neues im Orangen Haus

«Bewegung – Freude – Ausgleich»

GOSSAU | Anneliese Balmer ist freischaffende Bewegungs- und Tanztherapeutin. Erstmals bietet sie im Orangen Haus jeweils dienstags, ab 21. August, Bewegungskurse an, die gezielt verschiedene Gruppen von Menschen ansprechen.

Der Kurs «Bewegung – Freude – Ausgleich », jeweils von 20 bis 21.30 Uhr, richtet sich an berufstätige und jüngere Menschen, aber auch an Hausfrauen und -männer, die ausgleichende Bewegung zum Alltag suchen. «Die Kursabende dienen dazu, mit freier Bewegung aktiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Tänzerische Elemente wecken die Kreativität, und beides zusammen lässt für eineinhalb Stunden den Alltag vergessen.» Wichtig sind Anneliese Balmer spielerische Ansätze - Lachen entspannt!

Der Kurs «Beweglich ins Alter (60+)», jeweils von 18 bis 19.30 Uhr, ist für Männer und Frauen um und über 60 gedacht. «Menschen in diesem Alter sind sehr aktiv und zu jung für Seniorenangebote. Ein passendes Angebot für diese Altersgruppe ist teilweise schwierig zu finden.» An diesen Kursabenden geht es darum, die Beweglichkeit zu erhalten und zu fördern.

Diversen Alterserscheinungen wie z.B. Osteoporose oder Arthrosen kann so vorgebeugt oder Linderung verschafft werden.

Musik und Tanz bieten hier die Möglichkeit, auf spielerische Weise Atmung und Kreislauf in Schwung zu halten.

Beide Kurse sind so aufgebaut, dass das Gelernte im Alltag angewendet werden kann. Das ist besonders wichtig, um mit Stresssituationen umgehen zu können oder Erschöpfungszustände und Ähnliches zu vermeiden. Für die Kurse sind keinerlei Vorraussetzungen nötig. Weitere Informationen und Anmeldung: Anneliese Balmer, Telefon 079 677 25 02, oder EMail: info@bewegentanzensein.ch. pd.

Gossauer Wochenzeitung GOZ vom Freitag, 17. August 2007