

**Name des Mini-Projekts**  
**Seniorentanz**

**Was machen wir in diesem Projekt?**

Der Seniorentanz ist sowohl eine Quelle der Freude, als auch der Bewegung für ältere Menschen.

Diese spezielle Bewegungsform wurde für die ältere Altersgruppe entwickelt, da viele von ihnen gerne tanzen, ihnen aber für traditionelle Paartänze oft ein/e Begleiter/in fehlt.

Es ist eine schonende Sportaktivität und auch ein „Gehirnsport“, der die Veränderungen des alten Körpers berücksichtigt. Es gibt keine akrobatischen Elemente, plötzliche Drehungen, er ist sogar auf einem Stuhl sitzend zu üben.



**Wo wird es umgesetzt:** Sopron, Lövő

**Projektpartner:** Evangelisch-Lutherische Kirchengemeinde Sopron/Ödenburg

**Ziele in diesem Mini-Projekt:**

- Erhaltung der Aktivität im Alter
- bietet eine Lebensform, die es ermöglicht, regelmäßig Sport zu treiben

**Was wurde bisher erreicht:**

- - steigende Teilnehmerzahl
- - gute Gemeinschaft
- - diese neue Bewegungsform wurde nach Sopron auch in Lövő verwirklicht

**Gerne stehen wir für weitere Fragen zur Verfügung!**

Projektpartner  
Evangelisch-Lutherische Kirchengemeinde Sopron/Ödenburg  
interreg.sopron@gmail.com