



# Tanz in den Sommer

## ü60 im Landkreis München – Fit im Alter

Mit 60 fühlt man sich oft noch fit, doch jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um aktiv die körperliche und geistige Fitness zu erhalten.

Eine besonders unterhaltsame und effektive Möglichkeit dafür ist das Tanzen. Ob Standardtänze, Vintage- oder Sporttanz – die Bewegung und das Umsetzen der Choreografie trainieren sowohl Körper als auch Geist und sorgen für jede Menge Spaß. Freude am Leben ist schließlich die beste Art, jung zu bleiben! Außerdem bietet Tanzen die Gelegenheit, neue Bekanntschaften und Freundschaften zu schließen.

Auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen gibt es Angebote, wie z. B. den Sitztanz. Es ist nie zu spät, etwas Neues auszuprobieren! Erkundigen Sie sich in Tanzschulen, bei Ihrer Gemeinde, in Fitnesscentern oder bei der VHS.

Falls Sie Unterstützung bei der Suche von Angeboten oder eine Beratung zu anderen Themen benötigen, hilft die Aufsuchende Seniorenberatung des Landratsamts München. Wir unterstützen Sie bei allen Fragen der Bewältigung des Alltags über 60.

Ob bei einfachen Fragen, wie zu Freizeitangeboten vor Ort, oder schwerwiegenden, wie zu finanzieller Not, Wohnsituation, Mobilität, häuslicher Versorgung und vielem mehr – wir sind für Sie da! Unsere Beratung ist freiwillig, vertraulich, neutral und kostenlos. Wir kommen auf Wunsch zu Ihnen nach Hause oder beraten Sie telefonisch.

**Aufsuchende Seniorenberatung**  
**089 / 6221-2840**  
**senioren@lra-m.bayern.de**

Sprechen Sie uns an!