



**Ab 65 Jahren:
Am 26. März 2019
für nur 3 Franken
an die Higa.**

Tanz dich fit!

Dienstag, 26. März 2019, 14.00 – 17.30 Uhr, an der Higa in Chur

Tanzen verbindet Menschen, beflügelt und macht glücklich. Es ist ein Ganzkörpertraining, schärft die Sinne und hält das Gehirn fit. Kommen Sie vorbei und machen Sie mit. Wir freuen uns auf Sie.

- 14.00 Uhr Line Dance mit den «Swinging Golden Girls»**
Marianne Hehli und ihre tanzlustige Gruppe zeigen ihre mitreissenden Tanzchoreografien. Lassen Sie sich beim anschliessenden Kurz-Workshop vom Line Dance-Fieber anstecken.
- 14.30 Uhr «Prättigauer Ländlerfründa»**
Schwingen Sie Ihr Tanzbein zur Live-Musik.
- 15.30 Uhr Lateinamerikanische Tanzshow und Merengue-Schnuppertanzkurs**
Zu lateinamerikanischen Klängen entführt Sie Daniela Bäder in die temperamentvolle Welt des Salsa und Merengue. Beim Schnuppertanzkurs schlägt bestimmt auch Ihr Herz höher.
- 16.00 Uhr «Prättigauer Ländlerfründa»**
Schwingen Sie Ihr Tanzbein zur Live-Musik.
- 17.00 Uhr Thailändische Volkstänze mit der Thai Schule Südostschweiz**
Geniessen Sie eine farbenfrohe Darbietung der thailändischen Tanzgruppe aus Chur und erlernen Sie einfache Schritte aus Tänzen dieser faszinierenden Kultur.

Partner

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



bischfit.ch



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni