Bei uns können Sie

- *Gleichgesinnte treffen*
- *Freude an der Bewegung finden*
- *aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun*
- *durch Tanzen Ihr Gedächtnis trainieren*
- *eine gute Gemeinschaft erfahren*

Tanzen weckt Lebensfreude

Tanz ist ein Heilmittel für den ganzen Menschen. Bei der Bewegung zur Musik werden die Gelenke und Muskeln trainiert, während das Erlernen neuer Schritte und Figuren den Geist anregt. Gemeinschaftstänze sind ein Fitnessprogramm. Der schnelle Lernerfolg steigert das Selbstwertgefühl und das Wohlbefinden. Eine positive „Nebenwirkung" kann sein, neue Freundschaften und neue Aktivitäten zu finden.

Jede und jeder kann mitmachen,

- *egal welcher Konfession,*
- *egal welchen Alters,*
- *egal welcher Nation*
- *und die Teilnahme an einer Tanzgruppe ist nicht an den Wohnort gebunden!*

Interessentinnen und Interessenten sind gerne zum Schnuppern bei uns eingeladen. Herzlich Willkommen:

Tilli Krebs
Vorsitzende AB-Stadt

Ursula Hohaus
Vorsitzende Alzenau

Anette Schäfer
Vorsitzende AB-Ost/West

Volkmar Franz
Regionalreferent

Unsere Tanzgruppen im Dekanat Aschaffenburg-Stadt

St. Gertrud, AB-Schweinheim
Pfarrsaal
Jeden Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr
Gabriele Breunig, Tel: 06021/23981
St. Josef, AB-Damm
Haus der Begegnung
Jeden Montag, 14.30 - 16.00 Uhr
Renate Reinhard, Tel: 06022/24710
St. Kilian, AB-Nilkheim
Bürgerhaus Nilkheim
Jeden Mittwoch, 15.00 - 16.30 Uhr
Gabriele Breunig, Tel: 06021/23981
St. Konrad, AB-Strietwald
Pfarrsaal
Jeden Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Gabriele Breunig, Tel: 06021/23981
St. Matthäus, AB-Gailbach
Pfarrsaal
Jeden Dienstag, 15.00 - 16.30 Uhr
Hella Heyn, Tel: 06021/91131
PG zum Guten Hirten
Pfarrsaal St. Pius
Jeden Montag, 15.00 - 16.30 Uhr
Stefanie Rüttiger, Tel: 0163-1984591

Foto: Pfr. Friedbert Simon

PG St. Martin
Marienstift
Jeden Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Stefanie Rüttiger, Tel: 0163-1984591

Unsere Tanzgruppen in den Dekanaten Aschaffenburg-Ost/West und Alzenau

St. Magdalena, Geiselbach
Pfarrheim
Dienstag, 14-tägig 18.00 - 19.30 Uhr
Hiltrud Bappert, Tel: 06024/9203
St. Nikolaus, Goldbach
Haus Effata
Jeden Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Marianne Zelllfelder, Tel: 06093/631
St. Michael, Hösbach
Pfarreizentrum
Jeden Montag, 17.00 - 18.30 Uhr
Maria Zecha, Tel: 06021/52563
Ökumenische Gruppe, Laufach
Pfarrheim Thomas Morus
Jeden Mittwoch, 09.30 - 11.00 Uhr
Monika Bamberg, Tel: 06095/8607

Tanzen bringt dir Lebensfreude,
nicht nur hier und nicht nur heute,
ist ein Lebenselixier
und ein Weg vom Ich zum Wir.
(Monika Bamberg)

St. Margaretha, Mainaschaff
Pfarrheim
Jeden Dienstag, 20.15 - 21.45 Uhr
Christiane Mauder, Tel: 06021/74693
St. Katharina, Schöllkrippen
Neue Zeit
Montag, 14-tägig, 14.00 - 15.30 Uhr
Hiltrud Bappert, Tel: 06024/9203
Forum 55plus, Schöllkrippen
Neue Zeit
Jeden 4. Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr
Hiltrud Bappert, Tel: 06024/9203
St. Wendelin, Straßbessenbach
Pfarrheim
Jeden Donnerstag, 13.30 - 15.00 Uhr
Monika Bamberg, Tel: 06093/8607
St. Wendelin, Unterafferbach
Haus Emaus
Jeden Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr
Monika Bamberg, Tel: 06093/8607

Mensch lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel nichts mit dir anzufangen.

(Dem Hl. Augustinus zugeschrieben)

Kontaktadressen:

Katholisches Senioren-Forum
Diözese Würzburg
Regionalstelle Aschaffenburg
Treibgasse 26
63739 Aschaffenburg
Tel: 06021/392160 - Fax: 06021/392169
Mail: seniorenforum-ab@bistum-wuerzburg.de
www.seniorenforum.net

Dekanat AB-Stadt:
Tilli Kreis, Dekanatsvorsitzende
Tel: 06021/12894
Dekanat Alzenau:
Hiltrud Bappert, Tanzbeauftragte
Tel: 06024/9203
Dekanate Aschaffenburg-Ost/West:
Monika Bamberg, Tanzbeauftragte
Tel: 06093/8607

Wer tanzt,
bleibt in Bewegung
und wer in Bewegung bleibt
wird nicht starr und festgefahren
und wer nicht starr und festgefahren ist
bleibt offen und neugierig für Neues
und wer offen bleibt
und neugierig für Neues
lernt immer wieder etwas dazu
und wer immer wieder etwas dazu lernt,
bleibt im Herzen jung.
Also auf zum Tanzen!

(Volkmar Franz)

Tanz mit, bleib fit!

Tanzgruppen in Stadt und Landkreis Aschaffenburg

KATHOLISCHES
SENIOREN-FORUM
DIÖZESE
WÜRZBURG