

A rendszeres fizikai aktivitás hatása: **Tánc**

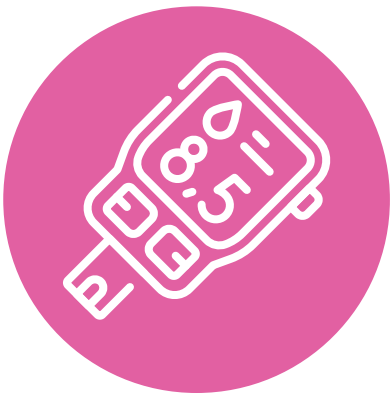
Szív- és érrendszeri támogatás



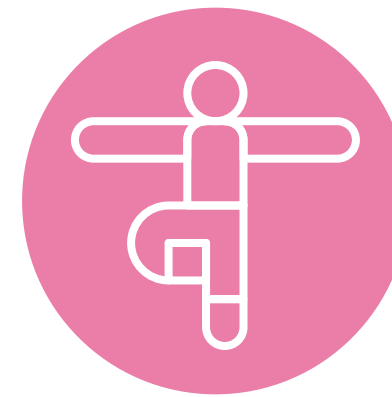
Kognitív funkciók javulása



Vércukor- és testsúlykontroll



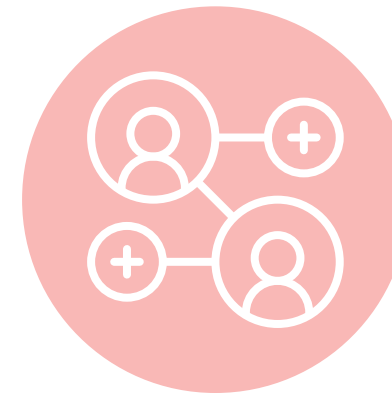
Koordináció és egyensúly fejlesztése



Stresszoldás, hangulatjavítás



Szociális kapcsolódás

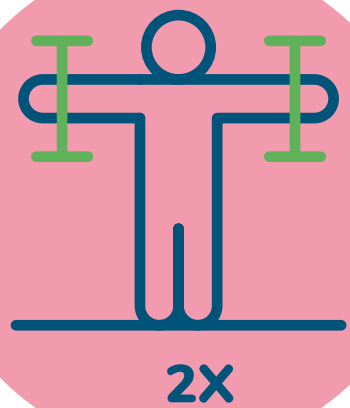


Ajánlott mozgásmennyiség (WHO alapján)

- Heti **150 perc közepes**
- **VAGY 75 perc intenzív tánc**
- Heti **2x izomerősítő mozgás**



150/75P

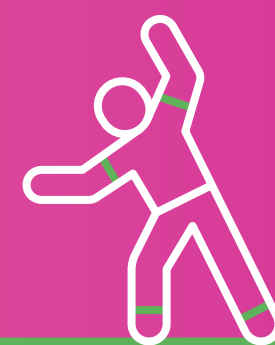


2X



Ajánlott tánc típusok:

Zumba • Társastánc
Szenior tánc • Gyermektánc
Néptánc • Táncos aerobic



„Táncolj az egészségedért – bármilyen formában, bármilyen korban.”