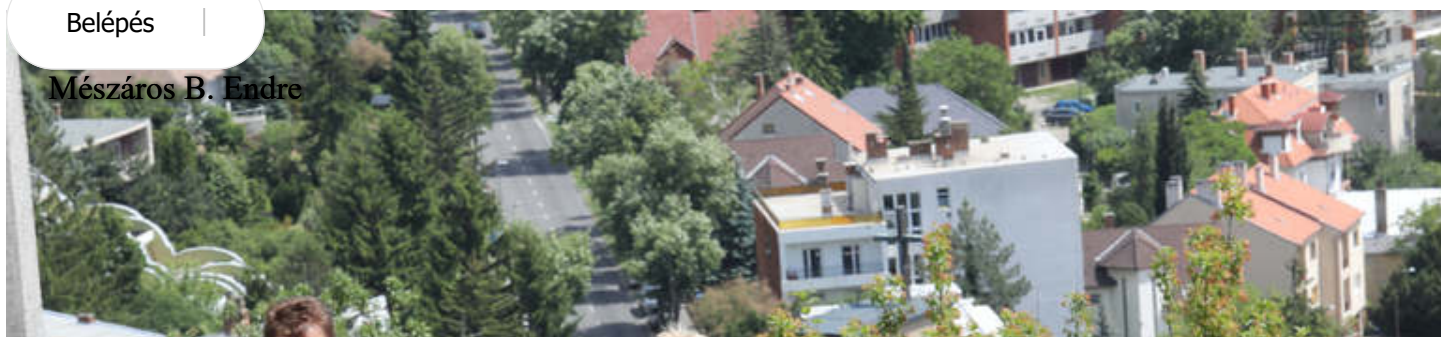


Belépés

Mészáros B. Endre



2021. 07. 19. 18:39

NYUGDÍJAS PERCEK

→ | MEGOSZTOM

Barátságok szövődnek, miközben szól a retró zene

Közel öt esztendeje indult az első szenior örömtánccsoport Pécssett. Azóta legalább féltucat hasonló társaság működik már szerte a városban, sőt a megyében is. Így népszerűsítik mindenfelé az idősebbek körében a Németországból útjára indított módit (ott egyébként ötven éve találták ki ezt a mozgásformát), amely időközben meghódította az egész világot.

EZT NE HAGYJA KI!

Városháza-gate: megszólalt Gansperger Gyula

Hogy mitől ilyen népszerű ez a foglalkozás? Nos, a legfontosabb tudnivalók róla: nem társastánc, s nem kell hozzá partner. Kifejezetten időseknek szóló közösségi tánc, ahol a tanulás szerepe ugyanolyan fontos, mint a mozgásé, így nemcsak a testet, de a szellemet is frissen tartja. Például segít jelentősen kitolni az Alzheimer-kór megjelenését és megelőzni a demencia kialakulását. Mi több, kellemes társasági életre is lehetőséget teremt.

Hogy miként működik egy ilyen csoport, kinek és miben segít, kik járnak ide táncolni, arról most egy közkedvelt pécsi szenior táncsoport vezetőjével, Zsemberovszky Zsuzsával beszélgetünk, aki korábban matematikát és technikát tanított a Szent Mór Iskolában, onnan vonult nyugdíjba tíz évvel ezelőtt.

– Negyedik éve ténykedem szenior táncoktatóként és a Civil Közösségek Házában hetente találkozunk. Elsősorban nyugdíjas hölgyekből áll a csapat, de nem tilos ez férfiaknak sem, továbbá akadnak köztünk aktív dolgozók is. Mindenkinek csak ajánlani tudom, még elhivatott sportolóknak is. Én például biciklizem, jógázom, túrázom emellett.

Megtudtuk azt is, hogy a 60-as, 70-es, 80-as évek retró könnyűzenéjére készültek a gyakorlatok, de vannak ritmusos slágerek az utóbbi harminc évből is, valamint polkák, keringők, klasszikus melódiák – együttesen több mint félezer számból lehet válogatni. A koreográfia adott, vonalban, körben állva zajlik a mozgás, s egy-egy alkalommal másfél órát gyakorolnak. Viszont érdemes ezt szünetek nélkül, folyamatosan csinálni, mert a kollektíva hosszabb lépéskombinációkat tanul be, ami annál élvezetesebb, látványosabb, minél jobban elsajátítja a társaság. Akit érdekel, bármikor bekapcsolódhat, ősztől ugyanis újraindul a CKH-ban a tánckurzus.

CÍMKÉK

[NYUGDÍJAS PERCEK](#)[SENIOR ÖRÖMTÁNC](#)

SZÓLJ HOZZÁ!

EZEK IS ÉRDEKELHETNEK

VG.HU



Egy pásztorórát kínál az oltásért cserébe egy bécsi bordély

VG.HU



A magyarok kedvenc italát sem kíméli a klímaváltozás

MAGYARNEMZET.HU



Orbán Viktor a Türk Tanácsban, ahol testvérnek érzik a magyarokat

MANDINER.HU



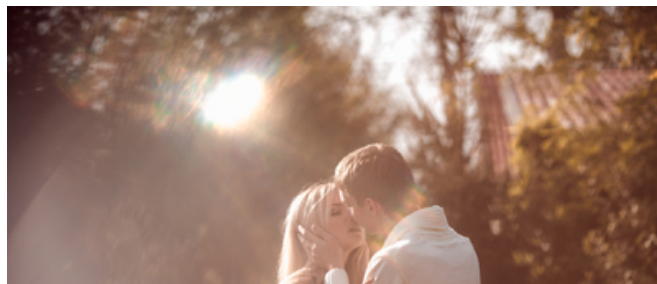
Rófős Géza (Kontra): Világszenzáció Mátészalkán: Peti bohóc 88 befeszült nyugdíjas előtt hirdette Don Gyurleone ígését

ORIGO.HU



A Disney nyomdokaiban Dobó Kata filmje - videó

SHE.LIFE.HU



Beleszerettem egy csúnya fiúba...

BAMA.HU



UNILIFE.HU





Nincs mese: itt a negyedik járványhullám Baranyában



Így kezdte a televíziózás legtrágárabb séfe: Gordon Ramsay

MAGYARNEMZET.HU



„Kassa, Felvidékünk gyöngyszeme, ismét magyar”

GYOGYZONA.HU



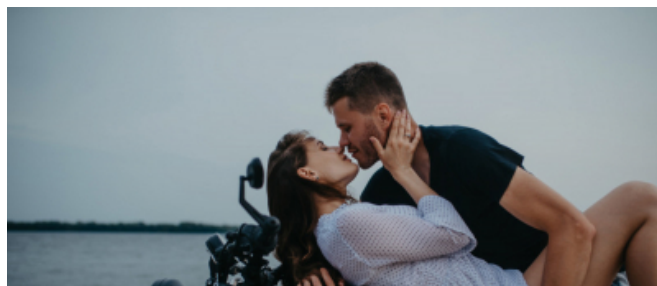
KVÍZ: Hasznos tudnivalók a cukorbetegségről

BAMA.HU



Házi kedvencen gondolkodik? Bemutatunk pár örökbefogadható jelöltet

LIFE.HU



Nyáron lazítottam, ezért ősszel kétségbeesetten keresem a párom

Hozzászólások

hirvilag.hu

Személyre szabható hírfolyam

Orbán Viktor: A magyar–lengyel kapcsolat tovább erősödik

888 bő órája

RB Leipzig: ezúttal az MU-val hozták szóba Szoboszlait

NEMZETI SPORT 7 perce

Brutális balesetet szenvedett Ninja Warrior versenyzője: Csavarok tartják össze Iván testét

BORS 29 perce

Kupakkal segítik a kicsiket

SONLINE 28 perce

Mi az a nyomtatott beton?

SZON bő órája

Az identitást is erősítik

VAOL mostanában

Gulyás Gergely: 480 forintnál nem lehet drágább a benzin és a gázolaj november 15-től

RIPOST mostanában

LEGOLVASOTTABB



Egy igazán különleges busz parkol Pécsset, melynek létezéséről kevesen tudnak

—
2

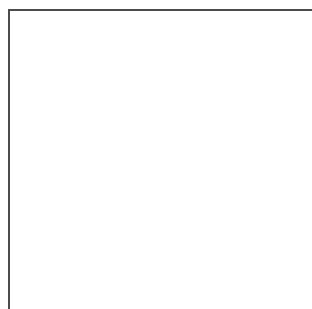
Az orvosok sem értik, rejtélyes fertőzés ütötte fel a fejét

—
3

Ön is nyugdíjba menne 57 évesen?

| 4 | Útlezárás! Súlyos karambol történt Pécssett a Pláza közelében (fotók)

| 5 | Mutatjuk, hány fertőzöttet azonosítottak egy nap alatt Baranyában



HIRDETÉS

Védőoltások hatékonysága online előadás
a PTE szervezésében

HIRDETÉS

Örökbefogadás – út a döntéstől a közös életig

HIRDETÉS

Az energikus divattervező, Király Beáta
tudja, mire van szüksége egy nőnek

likeBalaton ízelítő

A házi orvos javaslatára elmarad a lámpás felvonulás

A kompon ajándékkal várták a balatoni hajózás kétmilliomodik utasát

Hazai sztárok seggese, bikinije, csajozása – ezt csinálják nyaraláskor

Többe kerül egy használt lakás a Balatonnál, mint Budapesten

A vendéglátásban Balatonfüredé a legtöbb bevétel

Tarolt a Balaton turizmusa szeptemberben

KRÍZISHELYZET / 33 PERCE

Az ENSZ BT elé kerül a lengyel migránsválság

A lengyel migránsválságnak szentelt rendkívüli ülést tart csütörtökön az ENSZ Biztonsági Tanácsa.

GYÁSZ

Fájó szívvel tudatjuk, hogy ZUBOR GÉZA volt pécsi lakos életének 94. évében elhunyt. Temetése 2021. november 15-én 14 órakor lesz a pécsváradi református temetőben. Ravatalozás a sírbolt mellett. A részvétnyilvánítást kérjük mellőzni. A gyászoló család

Fájó szívvel tudatjuk, hogy BANDICZ JÓZSEF 90 éves korában elhunyt. Temetése 2021. november 15-én 14 órakor lesz a Baksai temetőben. A gyászoló család

F
é

nov

ter
min
és



Címlap

Hírek

Könnyű

[Járások](#)[Helyi sport](#)

[Apróhirdetés](#)

[Impresszum](#)[Médiaajánlat](#)

[Levél nekünk](#)[Felhasználási feltételek](#)

[Adatvédelem](#)[Hirdetési ÁSZF](#)

[Előfizetői ÁSZF](#)[Játékszabályzatok](#)

[Süti beállítások](#)

A BAMA kiadója a Mediaworks Hungary Zrt. © Minden jog fenntartva



Portfóliónk minőségi tartalmat jelent minden olvasó számára. Egyedülálló elérést, országos lefedettséget és változatos megjelenési lehetőséget biztosít. Folyamatosan keressük az új irányokat és fejlődési lehetőségeket. Ez jövőnk záloga.

Regionális hírportálok

Bács-Kiskun - baon.hu

Baranya - bama.hu

Békés - beol.hu

Borsod-Abaúj-Zemplén - boon.hu

Csongrád - delmagyar.hu

Dunaújváros - duol.hu

Fejér - feol.hu

Győr-Moson-Sopron - kisalfold.hu

Hajdú-Bihar - haon.hu

Heves - heol.hu

Jász-Nagykun-Szolnok - szoljon.hu

Komárom-Esztergom - kemma.hu

Nógrád - nool.hu

Somogy - sonline.hu

Szabolcs-Szatmár-Bereg - szon.hu

Szeged - szegedma.hu

Tolna - teol.hu

Vas - vaol.hu

Veszprém - veol.hu

Zala - zaol.hu

Közélet

888.hu

hirvilag.hu

mandiner.hu

magyarnemzet.hu

mainap.hu

metropol.hu

szabadfold.hu

Sport

csupasport.hu

fourfourtwo.hu

nemzetisport.hu

Gazdaság

agrariumonline.hu

figyelo.hu

vg.hu

Magazin

astronet.hu

automotor.hu

bravo.hu

dietaesfitnesz.hu

lakaskultura.hu

likebalaton.hu

mindmegette.hu

videkize.hu

vitordlazasmagazin.hu

Bulvár

borsonline.hu

ripost.hu

Szolgáltatás

deliapro.hu

ingatlanbazar.hu

jegyed.hu

mediaworks.hu

megyekartya.hu

szuperinfo.hu

tvmusor.hu