Solidarische Gemeinde
REUTE – GAISBEUREN e.V.

Sitztanz

für alle Junggebliebene, die Spaß und Freude an Bewegung und Musik haben.
Dürfen wir zum Tanz bitten?

Tanzen bringt Leib und Seele in Bewegung. Auch wenn Füße und Beine nicht mehr so wollen, braucht man auf dieses Vergnügen nicht zu verzichten. Wie der Name schon sagt, werden die Tänze im Sitzen ausgeführt und entbehren dabei nicht die positive Wirkung des Tanzes.
Im Gegenteil, im Takt schwingen, Oberkörper und Beine bewegen, das geht auch ganz wunderbar auf dem Stuhl. Hauptsache der Rhythmus stimmt.

Sitztanz aktiviert Herz und Kreislauf, fördert Geschicklichkeit, Gedächtnisleistung und kräftigt den gesamten Bewegungsapparat. Das gemeinsame Tanzen hebt Stimmung und sorgt für gut Laune. Geeignet für alle Altersgruppen, doch besonders für Senioren, Rheuma- und MS-Betroffene, Schlaganfall- und Reha-Patienten, natürlich auch Rollstuhlfahrer.

Für Motivation und Anleitung sorgt Frau Margareta Gornik, zertifizierte Sitztanzleiterin.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken oder bequeme Schuhe.

Termin: Freitag, 04. September 2026

Uhrzeit: 15.00 - 16.00 Uhr

Ort: kath. Gemeindehaus, Reute