



„Tanzen im Sitzen“

ist Bewegung zur Musik ohne jeden Leistungsdruck.

*Dabei steht die Tanzfreude im Vordergrund
und ganz nebenbei werden Beweglichkeit, Koordination,
Reaktion, Gedächtnis, Ausdauer und nicht zuletzt
die Lachmuskeln aktiviert.*

*Wir treffen uns jeden Dienstag
10:00-11:30 Uhr
im alten Ratssaal der „Alten Wache“*

*Angelika Garbsch,
zertifizierte Tanzleiterin für „Tanzen im Sitzen“,
im Bundesverband für Seniorentanz*