

NEU

Tanz dich fit



Bewegungsprogramm im Alleintanz - ganz ohne Partner.

Sich tanzend in Form bringen. Egal ob sitzend oder stehend, mit unserem Programm „Tanz Dich fit“ werden Mobilität, Gleichgewicht und kognitive Fähigkeiten verbessert, Muskeln sanft gestärkt und das Selbstvertrauen in den eignen Körper wiedergewonnen. Sanfte und angepasste Bewegungen zur Musik, die auch vom Stuhl aus ausgeführt werden können, ermöglichen das. Vergnügen, Lachen und Gemeinschaft stehen hier im Mittelpunkt. Also: Let's dance!

Voraussetzungen für die Teilnahme

Es sind **keine** Vorkenntnisse oder Basiswissen von Choreographien nötig, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Mitnehmen

bequeme Kleidung, Trinkflasche (keine Umkleieräume vorhanden)

Datum / Zeit

190: Dienstag 01.09. – 08.12. (11x) 13.45 -14.45 Uhr

Ausfall: 29.09./06.10./13.10./24.11.2026

[Link zum Anmeldeformular](#)

Kosten

CHF 165

Ort

Pfadihaus Uznach, am Steinenbach (hinter TC Platz), 8730 Uznach

Leitung

Patricia Wälli

Anmeldung und weitere Auskünfte

Pro Senectute Zürichsee-Linth, Escherstrasse 9B, 8730 Uznach

055 285 92 40 / uznach@sg.prosenectute.ch

