PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

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 Umkleideräume vorhanden)

Datum / Zeit

190: Dienstag 09.02. – 29.06.2027 (16x) 13.45 - 14.45 Uhr
Ausfall: 13.04./20.04./27.04./04.05./11.05.2027

Kosten

CHF 240

Link zum Anmeldeformular

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