

Sitztanz

Schnupperstunde

am Freitag, 12. April, 10:00 Uhr
im Allmand Treff



Tanzen im Sitzen macht es möglich, sich bis ins hohe Alter tänzerisch zu bewegen.

In aktiver Sitzhaltung wird erst gemeinsam die **Choreographie** geübt und dann mit **Musik** und **Ansage** getanzt.

Dabei werden **Konzentration**, **Koordination**, **Reaktion** und **Gedächtnis** trainiert.

Die Freude am Tanzen steht im Vordergrund. Es kommt nicht auf Perfektion an!

5 - 15 Teilnehmerinnen und Teilnehmer
Leitung: Barbara Denis

Die Schnupperstunde ist kostenlos.
Bitte denken Sie an bequeme Kleidung und Turn- oder Gymnastikschuhe!

Anmeldung bis erforderlich bis 8. April 2019 bei:
Carolin Bucher

Quartiersmanagement, Allmand Carré
Tel. 07541 9226-53
carolin.bucher@bruderhausdiakonie.de

