

Für Damen und Herren geeignet!

bruderhaus**DIAKONIE**

Stiftung Custav Werner und Haus am Berg

## Tanzen im Sitzen „auf Abstand“

ab Freitag, 01.10.  
10:00 Uhr Gruppe 1  
11:30 Uhr Gruppe 2



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.

### Achtung:

Damit Abstand gehalten werden kann aufgrund von Corona, ist die Teilnehmerzahl pro Gruppe auf 10 Personen begrenzt.

**Es gilt die 3G Regelung!**

5 Termine 01.10./ 08.10./15.10./22.10./29.10.

Allmandstr. 18, Friedrichshafen

Leitung: Barbara Denis

TN-Beitrag 15,00 Euro (ermäßigt 12,00 Euro)

Anmeldung Quartiersmanagement Allmand Carré:

Carolin Bucher, Tel. 07541 9226-53

Mechthild Kuhnle Tel. 07541 9226-58

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung und

Turn- oder Gymnastikschuhe!

