

Sittanz – Bewegung und Freude im Sitzen

Wenn die FüÙe nicht mehr flitzen, tanzen wir getrost im Sitzen!



Sittanz ist eine wunderbare Möglichkeit, Bewegung und Musik miteinander zu verbinden. Im Grunde handelt es sich dabei um eine Art Gymnastik, die im Sitzen ausgeführt wird und von Musik begleitet wird. Diese Kombination fördert die Durchblutung, stärkt Muskeln sowie das Herz-Kreislauf-System und sorgt gleichzeitig für eine bessere Beweglichkeit.



Besonders schön ist, dass viele Teilnehmende die bekannten Melodien mitsingen. Die Musik weckt Erinnerungen an frühere Zeiten – an Tanzstunden, Familienfeste und fröhliche Momente. So wird nicht nur der Körper aktiviert, sondern auch der Geist angeregt, was das Wohlbefinden und die Lebensfreude steigert.





Sitztanz bringt Spaß für alle!