

# Sitztanz

## Termine in Mindelheim



Montags von 14:00 Uhr bis 15:00 Uhr  
und von 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr

**05. Juni und 19. Juni**

**3. Juli und 17. Juli**

**4. September und 18. September**

**2. Oktober und 16. Oktober**

**6. November und 20. November**

**4. Dezember und 18. Dezember**

Der Unkostenbeitrag pro Stunde beträgt

2,- Euro

## Was ist Sitztanz?

Mit Menschen zusammen sein,  
begeistert Musik erleben, sich von  
gesunder Bewegung anstecken lassen,

## Das ist Sitztanz

Die Bewegung aktiviert das Herz-  
Kreislaufsystem, regt die  
Durchblutung an, fördert die Atemtätigkeit,  
Gedächtnis- und Reaktionsfähigkeit.

**Und vor allem macht es Spaß!**