



<https://blz.li/3ci2>

SITZTANZ IM TREFFPUNKT: AKTIV BLEIBEN TROTZ EINSCHRÄNKUNGEN

Veröffentlicht am 04.07.2024 um 09:01 von Redaktion LeineBlitz

Laatzen, Hemmingen, Pattensen, Hannover Süd und Springe ? aufgepasst. Der Treffpunkt in Laatzen bietet ab sofort jeden Montag von 14 bis 15.30 Uhr im Treffpunkt, Lange weihe 67, eine neue Möglichkeit zur Aktivierung für Menschen mit eingeschränkten körperlichen Fähigkeiten: den Sitztanz. Sitztanz kombiniert rhythmische Bewegungen mit Musik, was nicht nur die Muskeln stärkt und die Beweglichkeit fördert, sondern auch das Gedächtnis trainiert. Es ist eine wunderbare Gelegenheit, trotz körperlicher Einschränkungen in Bewegung zu bleiben und gleichzeitig Spaß zu haben. Der Sitztanz bietet nicht nur körperliche und mentale Vorteile, sondern auch eine tolle Möglichkeit, neue Leute kennenzulernen und gemeinsam eine schöne Zeit zu verbringen. Egal, ob Sie bereits Erfahrung im Sitztanz haben oder es zum ersten Mal ausprobieren möchten ? alle sind willkommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Ein neues Angebot im Treffpunkt: Mit Sitztanz fit bleiben.