



Sitz-Tanzgymnastik

19.05.2026, 14:30 – 15:30

Einfach vorbeikommen

Bei der Sitz-Tanzgymnastik werden einfache Bewegungsübungen mit Musik kombiniert. Im Sitzen fördern wir Beweglichkeit, Koordination und Kreislauf auf schonende Weise. Rhythmische Übungen und kleine Tanzbewegungen sorgen für Freude, Aktivierung und gemeinsames Erleben – ideal für jedes Fitnessniveau. Jede*r willkommen.

Ort: Bernardgasse 10

Adresse: Bernardgasse 10, 1070 Wien

Tel: 01 313 99 277101

Veranstalter: Klub Bernardgasse 10 Dagmar

Wir freuen uns auf Sie!