



## Sitz-Tanzgymnastik

**12.05.2026, 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!**