

# Tanzen im Sitzen

Pfäfers

"Wo befreundete Wege zusammenlaufen, dort sieht die ganze Welt für eine Stunde wie Heimat aus." (Hermann Hesse) Die Basis bilden Tänze im Sitzen, die die Beweglichkeit fördern, die Kommunikation anregen und Erinnerungen wachrufen. In Gemeinschaft mit anderen wird im Sitzen die Musik gespürt und das «Hirni» kommt durch die einfachen Bewegungsabläufe in Schwung. Auch wer nicht tanzen möchte, ist herzlich eingeladen. Termine: mittwochs, 14.01.2026, 04.02.2026, 25.02.2026, 18.03.2026, 08.04.2026, 29.04.2026, 20.05.2026, 10.06.2026 und 01.07.2026

## Voraussetzung für die Teilnahme

Freude an Bewegung und Musik.



Alle Informationen zum Kurs  
finden Sie auch auf  
[www.sg.prosenectute.ch](http://www.sg.prosenectute.ch)

## Durchführung

14. Januar bis 01. Juli 2026

## Tag und Uhrzeit

Mittwoch, 14:15 - 15:15 Uhr

## Anzahl Kurstage

12

## Lektionen pro Kurstag

1

## Kursleitung

Vreni Marti-Dornbierer

## Durchführungsort/Treffpunkt

Seniorencentrum Monteluna  
Bofelstrasse 6  
7312 Pfäfers

## Kosten

Der Kurs ist dank der Unterstützung  
unserer Partner kostenlos.  
je Veranstaltung

## Anmeldung

Für dieses Angebot ist keine  
Anmeldung notwendig

**Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland**

Bildstrasse 5, 9450 **Altstätten** · Bahnhofpark 3, 7320 **Sargans** · Bahnhofstrasse 29, 9470 **Buchs**  
058 750 09 00 · [rws@sg.prosenectute.ch](mailto:rws@sg.prosenectute.ch)