

Tanzen mit Rollator - in gemütlicher Runde

Buchs

Mit Musik in Bewegung bleiben? Kein Problem, tanzen mit Rollator in gemütlicher Runde heisst das neue Angebot. Mit einfachen, angepassten Tanzschritten bleibt man in Schwung – jeder in seinem Tempo. Der Rollator gibt Sicherheit und wird in die Tänze integriert. Zu beschwingter Musik wird Gleichgewicht, Beweglichkeit und Koordination gefördert. Kleine Pausen und die gemeinsame Zeit sorgen für Wohlbefinden und gute Stimmung.

Voraussetzung für die Teilnahme

Freude an Musik und Bewegung

Mitbringen

Rollator, Trinkflasche, Schuhe mit hellen Sohlen



Alle Informationen und Anmeldung
finden Sie auch auf
www.sg.prosenectute.ch

Durchführung

22. Oktober bis 10. Dezember 2026

Tag und Uhrzeit

Donnerstag, 09:30 - 10:30 Uhr

Anzahl Kurstage

7

Lektionen pro Kurstag

1

Kursleitung

Verena Marti-Dornbierer

Durchführungsort/Treffpunkt

Vereinslokal Musikverein Buchs-Räfis
Marktplatz 9
9470 Buchs

Kosten

CHF 133.00

Anmeldung

Zwingend notwendig, die Anzahl Plätze ist begrenzt. Platzvergabe in der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldung

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



Dieses Kurs- oder Gruppenangebot wird vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert weil es in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert