



**Malteser**

*...weil Nähe zählt.*

**Ab 29. August in Nieder-Olm**

## Tanzen im Sitzen

*Sie mögen Musik und möchten tanzen?  
Doch Sie fühlen sich eingeschränkt?  
Dann ist Tanzen im Sitzen das richtige  
für Sie.*

Ein Angebot der Malteser  
in Kooperation mit  
der Verbandsgemeinde  
Nieder-Olm und  
„Kommune Inklusiv“.

**Kommune  
Inklusiv**

VG Nieder-Olm

**Verbandsgemeinde  
Nieder-Olm**

Tanzen im Sitzen bringt Lebensfreude. Tanzen im Sitzen macht glücklich. Die Bewegung zur Musik wirkt sich positiv auf das körperliche und seelische Wohlbefinden aus, übt die Koordination, Reaktion und Ausdauer, trainiert das Gedächtnis, aktiviert Körper und Geist. Der Bewegungsapparat wird gekräftigt und gedehnt. Tanzen im Sitzen macht Spaß und erhöht die Lebensqualität!

Sie suchen Abwechslung und möchten gemeinsam mit anderen Menschen fröhlich sein? Tanzen im Sitzen ist offen für Interessierte jeden Alters, Frauen und Männer. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jeder ist herzlich willkommen.



Die Teilnehmenden sitzen meist auf Stühlen im Kreis, sodass der Körper weitgehend in seiner Gesamtheit eingesetzt werden kann. Bei einigen Tänzen werden ebenfalls Tücher, Bälle, Instrumente und Wedel eingesetzt. Das Repertoire der Tanzformen ist vielfältig. Es reicht von Tänzen wie Samba, Walzer bis hin zu geführten Erlebnistänzen, Tanzspielen oder Märchentänzen und von sportlich bis meditativ. Die Freude am Mitmachen steht dabei stets im Vordergrund.

## i

### *Tanzen im Sitzen*

- > ist Sitzgymnastik
- > Gedächtnistraining
- > übt die Koordination
- > hält fit
- > bringt Lebensfreude
- > erhöht die Lebensqualität
- > macht Spaß

Nehmen Sie Platz und tanzen Sie mit uns  
im fröhlichen Kreis!



**Wann?** Jeden letzten Donnerstag im Monat,  
17.00 bis 18.30 Uhr

**Wo?** Nieder-Olm, Büro der Kommune Inklusiv,  
c/o Zentrum für selbstbestimmtes Leben,  
Kreuzstraße 3

**Tanzen im Sitzen ist ein mobiler Dienst.** Astrid Zumann, Tanzleiterin Tanzen im Sitzen, und ihr Team besuchen Sie auf Wunsch vor Ort zum Beispiel im Seniorencafé und auf allen Veranstaltungen, bei denen Menschen in Bewegung kommen und Freude erleben möchten. Sie gestaltet das Angebot nach Ihren Wünschen.

## Weitere Informationen und Kontakt:

### Malteser Hilfsdienst e.V.

Astrid Zumann

zertifizierte Tanzleiterin Tanzen im Sitzen

Telefon: 06136 43883

E-Mail: [tanzen.im.sitzen.mainz@malteser.org](mailto:tanzen.im.sitzen.mainz@malteser.org)

Beate Hecker, Diözesanreferentin

Jägerstr. 37

55131 Mainz

Telefon: 0160 94446390

E-Mail: [beate.hecker@malteser.org](mailto:beate.hecker@malteser.org)



*Das Angebot der Malteser für Senioren ist vielfältig:*

- Besuchs- und Begleitungsdienst
- Besuchs- und Begleitungsdienst mit Hund
- Café Malta für Menschen mit Demenz
- Café Malta am Abend
- Gottesdienst für Menschen mit Demenz
- Malteser Unterwegs Geführte Spaziergänge
- Malteser Analog & Digital-Café