

Konzeption "Sitztanz"

Die Freude an Bewegung fällt vielen Senioren leichter, wenn die Bewegung durch Musik unterstützt wird. Selbst, wenn richtiges Tanzen durch Bewegungseinschränkungen nicht mehr möglich ist, bringt die Möglichkeit des Sitztanzes, der damit verbundenen Bewegung Freude und durch die Aktivierung mehrerer Sinne Lebensfreude und Lebensqualität zurück.



Lernziel

Die Senioren lernen, die Übungen auch zu Hause durchführen zu können

Methodik:

Der Takt der Musik unterstützt Bewegungsabläufe und lässt diese Bewegungen verinnerlichen. Bewegungen werden locker und unbewusst wiederholt und dadurch verinnerlicht.

Qualitätssicherung:

Für die ehrenamtlich tätigen Leitenden der Gruppen gibt es regelmäßige Fortbildungsangebote.

Fazit:

Durch die regelmäßigen Gruppenstunden, das Zusammentreffen mit Gleichgesinnten und die Freude von durch Musik unterstützter Bewegung hilft Beweglichkeit, Kraft und Koordination und Gleichgewicht dauerhaft zu verbessern und erhalten.