

Erlebnistanz®



Inhalte des Workshops „Tanzen im Sitzen“ am 02.09.2024

Geriatrische Tagespflege Bingen, Fruchtmarkt 6, 55411 Bingen am Rhein

9:30 Uhr bis 16:30 Uhr, kostenfrei

Tanzen im Sitzen (TIS) ist eine Bewegungsform von vielen – abgestimmt auf die Bedürfnisse älterer Menschen. Über die Musik erreicht man selbst noch Seniorinnen und Senioren mit eingeschränkten kognitiven und koordinativen Fähigkeiten bzw. Menschen mit Demenz.

Tanzen im Sitzen ist eine ganzheitliche Aktivierung von Körper, Geist und Seele und auch der Spaß an der Musik und an der Bewegung kommen nicht zu kurz. Es bietet eine kreative und unterhaltsame Möglichkeit, aktiv zu bleiben.

Verwendet werden Tanzbeschreibungen und Musiken aus Broschüren des Bundesverbandes Seniorentanz (BVST) und eigene Choreografien zu verschiedenen Musiken.

Inhalte des Workshops:

- Tänze im Sitzen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden
- Welche Musiken eignen sich für Tänze im Sitzen?
- Wie gestalte ich eine erfolgreiche Tanzstunde?
- Wie kann ich Tänze entsprechend meiner Zielgruppe anpassen?

Referentin: Sylvia Mätzel, Tanzleiterin des BVST

Anmeldung wegen begrenzter Teilnehmeranzahl notwendig unter:
Reiner Wissel, 06136 766 46 70, reiner.wissel@gfambh.com