

Workshop Netzwerk-Demenz Mainz-Bingen „Tanzen im Sitzen“

am 22.05.2024 im Lebendigen Museum, Raiffeisenstraße 17, 55270 Klein-Winternheim.

9:00 bis 16:30 Uhr

Tanzen im Sitzen



Tanzen mit Rollator



„Mit Musik geht alles besser“

Tanzen im Sitzen – Musik und Bewegung als ganzheitliche Aktivierung

Musik löst unbewusst Bewegungen aus und animiert zum Schwingen, Gehen, Klatschen oder Klopfen. Tanzen im Sitzen nutzt diese Bewegungen um Muskeln und Gelenke, Grob- und Feinmotorik, Herz- und Kreislauffähigkeit, die Sinne und das Gedächtnis in verschiedenen Bereichen, wie z. B. Merkfähigkeit, Koordination und Konzentration usw. zu trainieren.

Tanzen im Sitzen wird je nach Schwierigkeit der Tänze in Gruppen der offenen Altenarbeit, in Pflegeheimen und auch in der Betreuung von demenziell erkrankten Menschen angeboten.

Tanzen mit Rollator – Bewegung zur Musik mit Halt

Tanzen macht Freude, hält beweglich, findet in Gemeinschaft statt. Menschen, die einen Rollator als Gehsicherheit im Alltag benötigen, die immer gerne getanzt haben, aber auch die, die es neu ausprobieren wollen, können in einer solchen Gruppe mitmachen. Merkfähigkeit, Koordination und Konzentration sind allerdings erforderlich um die Choreografien umsetzen zu können. **Spaß und Freude in geselliger Runde stehen beim gemeinsamen Tanzen, sei es im Sitzen oder mit Rollator, im Vordergrund.**

Inhalte des Seminars: Tänze im Sitzen für unterschiedliche Zielgruppen miteinander üben und tanzen.

Einige Tänze mit Rollator vorstellen und tanzen. Einsatzmöglichkeiten und Zielsetzung dieser Arten von Tanzen für Senioren kennenlernen und selbst ausprobieren.

Ziele des Seminars: Interesse am Tanzen im Sitzen und mit dem Rollator wecken, Selbsterfahrung machen,

Zielgruppe: Betreuungskräfte in Einrichtungen der Altenhilfe und der offenen Altenarbeit in z.B. Begegnungsstätten, Gemeinden und Sportvereinen usw.

Arbeitsmaterial: Broschüre und CD „Sei dabei“. Kann beim Bundesverband Seniorentanz bestellt werden. Kosten 20.- €

Referentin:

Gabriele Hilscher Vaihinger Landstr. 54 70195 Stuttgart Tel.: 0711 69 17 33 email: hilscher-bvstref@erlebnis-tanz.de
Musikpädagogin, Tanzleiterin und Ausbildungsreferentin im Bundesverband Seniorentanz e.V.

Anmeldung (begrenzte Anzahl an Teilnehmer*innen): Netzwerk-Demenz Mainz-Bingen, Reiner Wissel, reiner.wissel@gfambh.com, 06136 766 46 70