



## Seminarausschreibung

# „Musik liegt in der Luft und mit Musik geht alles besser!“ Tanzen im Sitzen mit Senioren

Gemäß der Biografie sind Gymnastikübungen bei Senioren beliebt oder halt auch nicht. Ganz anders das Tanzen im Sitzen, mitschwingen nach dem Musikrhythmus, da sind viele schnell begeistert.

Für die Gesundheit hat es den gleichen Effekt und macht doch viel mehr Spaß. Sitztänze stärken die Muskulatur und den Gelenkapparat, trainieren das Gedächtnis, aktivieren Körper, Geist und Seele. Auch Menschen mit eingeschränkten körperlichen und kognitiven Fähigkeiten können am Sitztanz teilnehmen.

Die gezielte Bewegungsförderung gemäß dem Kräfteverhältnis von älteren Menschen zu gestalten, erfordert ein Mindestmaß an anatomischen und physiologischen Kenntnissen von den Mitarbeitern der Betreuung.

### Seminarinhalte:

- Übersicht zum Bewegungsapparat des Menschen und die Erkrankungen im höheren Lebensalter mit Bewegungseinschränkung
- Aktive und passive Bewegungsübungen und Gruppenbeschäftigung
- Motorisch-kognitive Bewegungsübungen kennenlernen und in sitzenden Tanzrunden anwenden
- Gelenkformen und deren Erkrankungen kennenlernen und diese konkret in sitzenden Tanzrunden einsetzen
- Integration von Rollstuhl und Rollator beim Seniorentanz
- Wie organisiere und gestalte ich eine erfolgreiche Tanzstunde im Sitzen
- Die richtige Musik: Kriterien für die Musikwahl
- Praktische Übungen und Anregungen für Sitztänze, eigene Tänze konzipieren
- Evaluation, Reflexion und Dokumentation

<b>Dauer</b>	1 Tag
<b>Zielgruppe</b>	Alle Mitarbeiter der Betreuung
<b>Ideale Gruppengröße</b>	16 Teilnehmer
<b>Methoden</b>	Präsentation und Vortrag, Interaktion mit der Gruppe zum Thema, Erfahrungsaustausch und Analyse von Einzelsituationen, Visualisierung, Arbeit anhand von Fallstudien, praktische Übungen und situiertes Lernen mit dem Ziel <b>Theorie-Praxis-Transfer an den Arbeitsplatz</b>