

Gesamtkonzept "Aktiv sein und bleiben" für Senioren

"Tanz mit - bleib fit" / "Sitztanz"

Die Vielfalt an Tanzformen, zu denen auch das "Tanzen im Sitzen" gehört, sowie erprobte Methoden der Tanzvermittlung durch eine qualifizierte Ausbildung ermöglichen das gesundheitsfördernde Tanzen für unterschiedliche Zielgruppen.

Lernziel:

Ziel der Angebote ist die Förderung der Gemeinschaft, das Trainieren des Gleichgewichtes (Sturzprophylaxe), das Trainieren der Koordination und Kondition, das Trainieren des Gedächtnis, das Erleben von Musik und Rhythmus.

Fort- und Weiterbildungsangebote ergänzen die fachlich fundierte Arbeit in den verschiedenen Ausbildungen

Die Angebote ermöglichen Gleichgesinnten, sich zu treffen, neue soziale Kontakte zu knüpfen, an fröhlicher Gemeinschaft teilzuhaben – einfach Lebensfreude und Lebensqualität erhöhen zu können.

Methodik:

Übungsleitende zeigen, erklären, begleiten die Übungen und kontrollieren die korrekte Umsetzung.

Begleitende Musik sorgt dafür, dass die Bewegungen rhythmisch und spielerisch umgesetzt werden können und daher nicht als anstrengend, sondern angenehm empfunden werden.

Den Teilnehmenden werden bei einer **Tanzeinführung** die Schritt- und Figurenfolgen für den neuen Tanz klar und übersichtlich durch Erklären und Vortanzen in chronologischer Reihenfolge vor Augen geführt. Anschließend erlernen alle Teilnehmer den Tanz bzw. die Übungen. Wenn beim Zusammensetzen des Tanzes ohne Musik deutlich wird, dass die Gruppe den Tanz gelernt hat, wird er mit Musik getanzt.

In den Gruppenstunden werden verschiedenartige Tänze bzw. Übungen angeboten, sowohl im Hinblick auf den Takt, das Tempo und den Charakter, als auch bezüglich der Aufstellung, Figuren und Schrittfolgen.

Beim **Sitztanz** werden die Bewegungen durch Erklären und Zeigen vor Augen geführt, die sie anschließend selbst erproben und vertiefen. Die begleitende Musik verstärkt das Einprägen der Bewegungen und bewirkt entspannende Bewegungen.