

Sitztanz

Es fällt vielen Senioren leichter, die Freude an der Bewegung durch Musik aufzunehmen und zu verinnerlichen. Selbst, wenn richtiges Tanzen durch Bewegungseinschränkungen nicht mehr möglich ist, bringt die Möglichkeit des Sitztanzes, Förderung von Lebensfreude und Lebensqualität.

Methodik

Die Teilnehmer nehmen praktische Hinweise und Verhaltenstipps mit, um eigenständig Mobilität und Agilität zu erhalten und zu steigern.

Fazit

Fitness für Senioren durch Musik zu ergänzen, optimiert die Zielsetzung des Erhalts und Aufbaus von Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Gleichgewicht.