

11a Teil 1 (45 min.) Workshop „Musik bewegt – Musik bringt in Bewegung. Tanzen (geht auch) im Sitzen!“ mit Maike Biesgen

Musik bewegt – Musik bringt in Bewegung... in jedem Alter!
Wenn man nicht mehr lange stehen und gehen kann, Drehungen Schwindel oder Schmerzen hervorrufen, so heißt dies nicht, dass es mit dem Tanzen vorbei ist!

Tanzen im Sitzen ist eine spezielle Tanzform für Senior*innen (oder auch andere körperlich eingeschränkte Personen), bei der Koordination, Beweglichkeit, Gedächtnis und Konzentration geschult und erhalten, aber auch Emotionen und Erinnerungen geweckt werden. Vor allem macht gemeinsame Bewegung zu Musik viel Freude!

Dieser Workshop bietet einen kleinen Überblick über die Bandbreite von Tänzen im Sitzen, die von einfachen Bewegungsfolgen für Menschen mit Demenz oder starken körperlichen Einschränkungen über Tänze mit Klanghölzern oder Tüchern bis zu anspruchsvollen Choreographien (die eine hervorragende Demenzprävention bieten) reichen.