

11b Teil 2 (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.