

14b Teil 2 (45 min.) Workshop „Musik bewegt – Musik bringt in Bewegung. Tanzen (geht auch) im Sitzen!“ mit Maïke 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.