

Seniorentanz

Aktiv bleiben durch Bewegung

Seniorentanz ist ein niederschwelliges Angebot unter fachkundiger Leitung für Senioren zur körperlichen Aktivierung mittels Musik und der Förderung der Gesundheit.

Lernziele: körperlich – geistig – sozial

- Kennenlernen und beherrschen von komplexen Bewegungsabläufen
 - o Förderung der binnenkörperlichen Koordination
 - o Förderung der Koordination verschiedener Gehirnareale (Hören und Bewegen)
 - o Erhalt und Förderung der Gesundheit durch Bewegung
- Wahrnehmung des eigenen Körpers
- Förderung der Sozialkompetenz
- Unterstützung bei der Gestaltung des Alterungsprozesses
- Förderung des Verständnisses für die eigene und fremde Kulturen

Methoden

- Lernen am Model: vormachen-nachmachen
- Einzelarbeit: Schritt-/Bewegungsfolgen kreativ selbst gestalten
- Gruppenarbeit: Schritt-/Bewegungsfolgen gemeinsam entwickeln

Qualitätssicherung

- Ausbildung der Gruppenleiter durch das EBW
- regelmäßige Fortbildungen durch das EBW
- Anerkennung der Aus- und Fortbildungen beim DTV/LTVB oder BVST

So wird die Gesundheit der Teilnehmer erhalten und gefördert.