Erlebni Tanz®

im Bundesverband Seniorentanz e.V.

... ist auch „Tanzen im Sitzen"

Merkmale

Tanzen im Sitzen ist eine spezielle Disziplin, die es auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen bis ins hohe Alter ermöglicht, sich tänzerisch zu bewegen. Die dabei verwendeten Tänze haben eine feste, sich an der Musik orientierende Choreografie, die auf vielfältige Art die Beweglichkeit des ganzen Körpers fördert. In besonderer Weise werden dabei Konzentration, Koordination, Reaktion und Gedächtnis trainiert.
Darüber hinaus ist das Tanzen im Sitzen für Menschen mit demenziellen Erkrankungen ein hochwirksames Mittel zur Förderung körperlicher und seelischer Aktivität.

Die Musik bringt Freude und weckt Erinnerungen, und die damit verbundenen Bewegungen werden in gymnastischen Tänzen, Thementänzen oder auch Tänzen mit Handgeräten oder Rhythmusinstrumenten eingebunden.

Speziell für Tanzen im Sitzen ausgebildete Tanzleiter/-innen gestalten abwechslungsreiche Tanzstunden in der offenen Altenarbeit (z. B. in Begegnungsstätten, Kirchengemeinden) sowie in Senioren- und Pflegeheimen und ähnlichen Einrichtungen.

T Training der Koordination und Konzentration
A Abwechslungsreiche Elemente
N Nutzt die positive Wirkung der Musik auf die Seele
Z Zeigt Übungen zur Erhaltung und Verbesserung körperlicher Leistungsfähigkeit
E Erleichtert den (Pflege-)Alltag
N Niemand bleibt allein

I Im Takt bewegen
M Musik weckt Erinnerungen

S Selbstvertrauen wird gestärkt
I Instrumente haben hohen Aufforderungscharakter
T Training in lockerer, spielerischer Form
Z Ziel jeder Tanzstunde: Lebensfreude wecken
E Erfolgserlebnisse und Freude
N Neuer Lebensmut für den Alltag