

26. September 2023, 10:00 bis 17:00 Uhr

## Tanzen macht Spaß – und das auch im Sitzen!

Mit Musik geht vieles leichter. Musik und Rhythmen können Erinnerungen wecken, gute Laune verbreiten und zur Bewegung aktivieren. Bewegung hat egal in welchem Alter einen immensen Einfluss auf unser Wohlbefinden und dient unserer Gesunderhaltung. Um sich gerne zu bewegen, sind Spaß und Freude an der Sache das Wichtigste. Sitztänze bieten eine tolle Möglichkeit Menschen mit eingeschränkten körperlichen und kognitiven Fähigkeiten zu aktivieren. Sie stärken Muskeln, fördern die Beweglichkeit und trainieren zugleich das Gedächtnis.

Mit dieser Fortbildung möchten wir Ihnen ein niedrighschweliges Angebot für Ihren Alltag in der Betreuung anbieten. Grundlage des Fortbildungstages sind zehn Sitztänze, die in der Betreuungsarbeit gut implementierbar sind. Sie erfahren, wie eine erfolgreiche Tanzstunde im Sitzen organisiert und gestaltet werden kann, welche Kriterien für die Musikauswahl entscheidend sind und bekommen darüber hinaus zahlreiche Möglichkeiten viele Requisiten, Handgeräte und Materialien kennenzulernen und ausprobieren. Dabei ist es elementar Aktivität und Bewegung an den Teilnehmenden zu orientieren und ein Gleichgewicht zwischen Machbarkeit und Herausforderung zu schaffen.

### TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Die Teilnahmegebühr beträgt **145 Euro**. Anmeldeschluss ist 7 Tage vor Veranstaltungsdatum. Anmeldungen werden nur über das Anmeldeformular entgegengenommen. Unsere Veranstaltungen finden Sie unter [www.gesundheit-nds-hb.de/veranstaltungen](http://www.gesundheit-nds-hb.de/veranstaltungen). Die Anmeldung ist verbindlich. Reservierungen sind nicht möglich. Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Teilnahme- und Stornobedingungen und erklären sich zur Zahlung der Teilnahmegebühr bereit. Nach erfolgreicher Anmeldung erhalten Sie im Anhang der Bestätigungsmail die Rechnung zur Begleichung der Teilnahmegebühr innerhalb von 10 Tagen. Bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn ist eine kostenfreie Stornierung möglich. Folgen Sie hierfür bitte den Schritten in Ihrem Buchungscener unter dem Punkt »Storno«. Bei späterer Absage, Nichtteilnahme oder

### BEI RÜCKFRAGEN

**Johanna Diedrich**

Telefon: 0511 / 388 11 89 - 203

E-Mail: [johanna.diedrich@gesundheit-nds-hb.de](mailto:johanna.diedrich@gesundheit-nds-hb.de)

### ARBEITSWEISE

Praktische Übungen, Reflexion und Austausch in der Gruppe

### TEILNEHMENDE

Betreuungskräfte, Mitarbeitende des Sozialen Dienstes und Interessierte

### DOZENTIN

Olga Hertzfeldt, Gerontopsychiatrische Fachkraft, Betreuungssassistentin nach § 53 c, zertifizierte Gedächtnistrainerin

### ORT

**LVG & AFS Nds. HB e. V.**

Prinzenstraße 1, 30159 Hannover

### TEILNAHMEGEBÜHR

**145 Euro** (inkl. Getränke und Mittagsimbiss)



Für diese Fortbildung werden

**8 Fortbildungspunkte** anerkannt.

technischen Problemen, die nicht in unserem Verantwortungsbereich liegen, erfolgt keine Rückerstattung. Die LVG & AFS behält sich beispielsweise im Krankheitsfall vor, Termine kurzfristig abzusagen und ggf. geeignete Ersatztermine anzubieten. Aus den vorgenannten Punkten ergeben sich keinerlei Rechtsansprüche.

Die Verwendung Ihrer Daten für eigene werbliche Zwecke für ähnliche Waren und Dienstleistungen ist nicht ausgeschlossen. Das bedeutet, dass wir Ihnen gerne weitere Veranstaltungshinweise aus unserem Fachbereich Pflege zusenden möchten. Sie können der Verwendung Ihrer Kontaktdaten für diesen Zweck aber selbstverständlich jederzeit widersprechen.

**Isabelle Rudolph**

Telefon: 0511 / 388 11 89 - 209

E-Mail: [isabelle.rudolph@gesundheit-nds-hb.de](mailto:isabelle.rudolph@gesundheit-nds-hb.de)