

## In Bewegung bleiben mit Spaß und Musik



### Spaß an Bewegung und musikalisch kreativ sein:

Bewegung baut Brücken zwischen Menschen und lässt uns wieder aufleben. Sie aktiviert und stimuliert die Sinne und den Geist, sie bringt uns, neben den Effekten für das Herz-Kreislauf- und Immunsystem, Freude und Glücksmomente.

Musik rührt uns emotional an, weckt verborgene Erinnerungen und kann Schlüssel sein, wo Worte fehlen. Warum diese beiden also nicht miteinander kombinieren und sogar aktiv einen Part in der Musik übernehmen? Mit Rhythmusinstrumenten, wie Klanghölzern, Rasseln oder Tambourines kann jeder Bewohner direkt mit eingebunden werden und sich selbst ausdrücken.

Bewegung (und Musik) fördert Koordination, Mobilität, Ausdauer und das Gedächtnis auf spielerische Art: jeder macht so viel wie er kann und will.

### Schwerpunkte

- ▶ Effekte von Bewegung und Musik auf den Körper
- ▶ Schnell erlernbare Bewegungsübungen im Sitzen, im Stand und auch im Bett
- ▶ Bewegungsförderung und deren Integration in den Alltag
- ▶ (Klang)- Instrumente und deren Einsatz zur Förderung von Aktivität
- ▶ die Stimme als Instrument

Bitte bringen Sie alles, was potentiell als „Klanginstrument“ einzusetzen ist, zur Fortbildung mit.

### Fortbildung

**Referentin:**  
Liane Weigl

**Termine:**  
**09.12.2020**  
**9:00 - 16:00 Uhr**

**Kosten:**  
130 €  
inkl. Verpflegung

**Schulungsnummer:**  
**FO-20-14**