



Fortbildung

Referentin:
Liane Weigel

Termin:
09.06.2021
9:00 - 16:00 Uhr

Kosten:
135 €

Schulungsnummer:
FO-21-14

In Bewegung bleiben mit Spaß und Musik

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 jede*r direkt mit eingebunden werden und sich selbst ausdrücken.

Bewegung (und Musik) fördern Koordination, Mobilität, Ausdauer und das Gedächtnis auf spielerische Art: jede*r macht so viel wie er/sie 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