

# **S8 Bewegte Biografie-Arbeit**

## **Denk fit – Tänze im Sitzen und Gedächtnistraining**

In diesem Seminar werden unterschiedliche kreative Methoden für biografisches Arbeiten in Seniorengruppen vorgestellt und erprobt. Ziel der Biografie-Arbeit ist es, an den vorhandenen Fähigkeiten und Bedürfnissen anzuknüpfen und Erfahrungen und Erinnerungen zu aktivieren. Ein Schwerpunkt ist die Bewegung nach Musik und das Tanzen im Sitzen (TiS.). Durch die ganzheitliche Aktivierung wird die Beweglichkeit verbessert, die Konzentration geschult und die Koordination und das Reaktionsvermögen gesteigert. Die sich wiederholenden Figurenfolgen innerhalb des TiS. aktivieren beide Gehirnhälften und sprechen alle Sinne an und fördern das Denkvermögen. Lernfähigkeit und Aufnahmebereitschaft des Gehirns werden gesteigert und die geistige Effizienz und Lebensqualität verbessert.

### **Inhalte**

- Vereinfachte Tänze im Sitzen mit Sprechtexten
- Musiktheorie für die Tanzarbeit
- Ganzheitliche Aktivierung anhand von Stundenentwürfen
- Spielend das Gedächtnis trainieren
- Vielfältige methodische „Erinnerungswecker“ mit einfachen Hilfsmitteln erproben
- Kreative Methoden für die Biografie-Arbeit
- Kurzaktivierung und Einzelbetreuung
- Handgeräte als Motivationshilfe
- Erfahrungsaustausch und kollegiale Beratung

### **Zielgruppe**

Kursleiter\*innen im Gedächtnistraining, Tanzen im Sitzen, Seniorengymnastik sowie § 43 b-Kräfte und Interessierte

---

### **Termine**

05.12.2020 (Samstag)

---

### **Ort**

Bildungszentrum Schlump, Beim Schlump 86, 20144 Hamburg

---

### **Dauer**

9.00 - 16.00 Uhr

---

### **Preis**

82,- Euro

---

### **Kursleitung**

Edith Kruse  
Referentin für Seniorentanz und Tanzen im Sitzen im BVST e. V.,  
Gedächtnistrainerin im BVGT e. V.