



B 3 Mit Musik geht alles besser!

Musik wirkt stimmungsaufhellend und motivierend. Als Multitalent unterstützt sie

- die Kommunikationsfähigkeit
- die Konzentration
- die Ausdauer
- das Gehör
- das Rhythmusgefühl
- die Entspannung

Durch Klang und Rhythmus wird das Gehirn stimuliert und eine ganze Reihe von Gehirnbereichen werden aktiviert. Eine Studie bei älteren Erwachsenen zeigte bei vielen eine Verbesserung der Gedächtnisleistung und weiteren kognitiven Funktionen. Ein Grund mehr, Musik in unseren Aktivierungsangeboten einzusetzen!

Zielgruppe

Übungsleitende der Seniorengymnastik sowie Pflege- und Betreuungskräfte, die Bewegungs- und Aktivierungseinheiten anbieten möchten

Termin:

29.05.2026 (Freitag)

Ort

Hamburg

Dauer

9.00 - 16.00 Uhr

Preis

130,- Euro

Kursleitung

Irene Buttler, DRK-Lehrbeauftragte Gymnastik/Bewegung bis ins Alter

Weitere Informationen

Swantje Fuchs / Birgit Rathje
Tel.: 040-44 13 67