

Wiediger

## Sitzen, singen, schwingen

Bewegungslieder, Sprechverse und Sitztänze zur Aktivierung von Seniorinnen und Senioren

So kommen Körper, Geist und Seele von Senioren in Schwung: mit dieser bunten Mischung aus 32 neuen und alten Liedern mit Ohrwurmcharakter, leicht zu merkenden Versen zum Mitsprechen und einfach umsetzbaren Sitztänzen. Dabei werden gezielte Übungen zur Erhaltung der Alltagsfitness genauso integriert wie Stimm- und Atemübungen. Enthalten sind Ideen für alle Phasen eines Gruppentreffens, die auch generationsübergreifende Begegnungen bereichern. Die praxiserprobten Anleitungen sind für die Ausübung im Sitzen konzipiert. Die Lieder sind mit Noten und Akkordsymbolen abgedruckt und der Einsatz von alltäglichen Gegenständen macht die Übungen leicht und kostengünstig umsetzbar. Eine kreative Schatzkiste für alle, die mit Senioren arbeiten. Mit bekannten Liedern wie - "Geh aus, mein Herz, und suche Freud" - "Danke für diesen guten Morgen" - "Der Mond ist aufgegangen" - "Viel Glück und viel Segen"

So kommen Körper, Geist und Seele von Senioren in Schwung: mit dieser bunten Mischung aus 32 neuen und alten Liedern mit Ohrwurmcharakter, leicht zu merkenden Versen zum Mitsprechen und einfach umsetzbaren Sitztänzen. Dabei werden gezielte Übungen zur Erhaltung der Alltagsfitness genauso integriert wie Stimm- und Atemübungen. Enthalten sind Ideen für alle Phasen eines Gruppentreffens, die auch generationsübergreifende Begegnungen bereichern. Die praxiserprobten Anleitungen sind für die Ausübung im Sitzen konzipiert. Die Lieder sind mit Noten und Akkordsymbolen abgedruckt und der Einsatz von alltäglichen Gegenständen macht die Übungen leicht und kostengünstig umsetzbar. Eine kreative Schatzkiste für alle, die mit Senioren arbeiten. Mit bekannten Liedern wie - "Geh aus, mein Herz, und suche Freud" - "Danke für diesen guten Morgen" - "Der Mond ist aufgegangen" - "Viel Glück und viel Segen"



**6,50 €**

6,07 € (zzgl. MwSt.)

*sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3  
Werktage*

**Artikelnummer:** 9783761567036

**Medium:** Buch

**ISBN:** 978-3-7615-6703-6

**Verlag:** Neukirchener

**Erscheinungstermin:** 16.03.2020

**Sprache(n):** Deutsch

**Auflage:** 1. Auflage 2020

**Produktform:** Gebunden

**Gewicht:** 204 g

**Seiten:** 111

**Format (B x H):** 123 x 190 mm

