Kommen Sie und tanzen Sie mit!

Unsere Sitztanzleiterin
Cornelia Pietzowski
freut sich auf Ihr Kommen.

Jeden 2. und 4. Montag im Monat
Beginn:

Montag, 27.06.2022, 15:00 Uhr
Großer Pfarrsaal Maria Hilf

Die Teilnahme ist kostenlos!

Info
und
Anmeldung bei:

Cornelia Pietzowski
Tel.: 0821 / 43 62 74
pietzowski@gmx.net

Gefällt Ihnen unser Projekt?

Möchten Sie uns gerne unterstützen
und anderen Freude schenken?

Sehr gerne können Sie auch für dieses
Projekt spenden:

Unser Spendenkonto:

Pax-Bank
IBAN: DE 5537 0601 2012 0120 2015
BIC: GENODED1PA7
Stichwort: Sitztanz

Malteser Hilfsdienst e.V.
Diözese Augsburg
Werner-von Siemens-Straße 10
86159 Augsburg
www.malteser-augsburg.de

PFARREIENGEMEINSCHAFT STADTBERGEN
St. Nikolaus · Maria, Hilfe der Christen · St. Gabriel · St. Oswald

Mehr Leistungsvermögen. Mehr Mobilität. Mehr Freude.

Sitztanz bietet Menschen jeden Alters, die in Ihren Bewegungen eingeschränkt sind, eine Möglichkeit, ihr Leistungsvermögen zu stärken, ihre Mobilität zu fördern sowie im geselligen Kreis Freude und Gemeinschaft zu erfahren.

Diese Tanzform verbindet rhythmische Gymnastik mit den Elementen des Tanzes. Individuelle körperliche und geistige Fähigkeiten werden gestärkt und persönliche Ressourcen geweckt. Alle Tanzbewegungen werden im Sitzen ausgeführt.

Sitztanz ist ein elementares Bewegungstraining. Er schafft Freude und Bewegung für alle, die tanzen möchten, sich aber „Geh-Tänze" nicht mehr zutrauen oder diese nicht mehr ausführen können.

Sitztanz und Gesundheit

Sitztanz trainiert:

- das Herz-Kreislauf-System
- das Gleichgewichtsgefühl
- die Atmung
- die Beweglichkeit
- die Kraft
- die Gedächtnisfähigkeit
- die Konzentration
- die Geschicklichkeit
- die Reaktionsfähigkeit
- das Selbstbewusstsein

„Ich lobe den Tanz, denn er befreit den Menschen von der Schwere der Dinge und verbindet den Einzelnen mit der Gemeinschaft…
… ich lobe den Tanz, der alles fordert und fördert: Gesundheit, klaren Geist und eine beschwingte Seele…"

(dem Hl. Augustinus zugeschrieben)

Für Jung und Alt

- Die Bewegungen leisten sowohl einen präventiven als auch erhaltenden Beitrag zur Gesundheit und können bei Funktionsstörungen die Wiedererlangung von Fähigkeiten unterstützen.
- Sitztanz fördert Menschen in ihren persönlichen Fähigkeiten. In geselliger Atmosphäre erleben sie ihre Stärken, gewinnen Selbstvertrauen und aktivieren ihre Selbsthilfekräfte.
- Tanzen im Sitzen spricht Menschen jeder Altersgruppe an, die in ihren Bewegungen eingeschränkt sind, wie z.B. Rollstuhlfahrer, Schlaganfall-Patienten, Rheumatiker - vor allem aber interessierte Senioren. Jeder kann mitmachen und sich nach seinen Fähigkeiten einbringen.
- Aktiv sein, sich zu Musik bewegen, in Gemeinschaft frohe Stunden verleben und persönliche Kontakte knüpfen, sind nur einige Möglichkeiten, zu denen Sitztanz einlädt. Die eigene Bewegung zu erleben und das Gefühl, dabei zu sein, führen zu einer positiven Lebenseinstellung.
- In Gruppen mit in der Regel 12 bis 15 Personen ist Sitztanz als Gemeinschaftserlebnis erfahrbar, das persönliche Ressourcen weckt.