



## Tanzen im Sitzen – 46 Mustertänze

*Sandra Köhnlein*



**Download**



**Online Lesen**

**Tanzen im Sitzen – 46 Mustertänze** Sandra Köhnlein

Broschiertes Buch

Tanzen belebt körperliche, geistige und seelische Kräfte. Es hält fit und unterstützt Heilungsprozesse. Insbesondere ältere Menschen profitieren von der Verbindung zwischen Bewegung und Musik als genussvollem Körpertraining, das den eigenen Fähigkeiten entspricht. Ob in Senioren- und Pflegeheimen, in Betreuungsgruppen, Therapiezentren oder Sportvereinen - Bewegung, auch die im Sitzen, macht Freude und aktiviert. Sandra Köhnlein hat ihre Einführung zum Tanzen mit älteren Menschen aus der Praxis heraus entwickelt und in der Arbeit mit Senioren erprobt. Sie legt einen Schwerpunkt auf Sitztänze, gibt aber auch Beispiele für weitere altersgerechte Bewegungslieder und Kreistänze.

Dieser Band enthält 46 Anleitungen für Sitztänze und Bewegungslieder zur direkten Umsetzung in der Praxis. Ein bunter Strauß an Volksliedern, Chansons, Schlagern und Popsongs wird ergänzt durch Impulse für themenorientierte Aktivitäten. Die Einteilung in drei verschiedene Schwierigkeitsgrade hilft, ein maßgeschneidertes Programm zusammenzustellen und verschiedene körperliche Leistungsniveaus zu berücksichtigen.



[Download Tanzen im Sitzen – 46 Mustertänze ...pdf](#)



[Read Online Tanzen im Sitzen – 46 Mustertänze ...pdf](#)

# Tanzen im Sitzen – 46 Mustertänze

*Sandra Köhnlein*

## **Tanzen im Sitzen – 46 Mustertänze** Sandra Köhnlein

Broschiertes Buch

Tanzen belebt körperliche, geistige und seelische Kräfte. Es hält fit und unterstützt Heilungsprozesse. Insbesondere ältere Menschen profitieren von der Verbindung zwischen Bewegung und Musik als genussvollem Körpertraining, das den eigenen Fähigkeiten entspricht. Ob in Senioren- und Pflegeheimen, in Betreuungsgruppen, Therapiezentren oder Sportvereinen - Bewegung, auch die im Sitzen, macht Freude und aktiviert. Sandra Köhnlein hat ihre Einführung zum Tanzen mit älteren Menschen aus der Praxis heraus entwickelt und in der Arbeit mit Senioren erprobt. Sie legt einen Schwerpunkt auf Sitztänze, gibt aber auch Beispiele für weitere altersgerechte Bewegungslieder und Kreistänze.

Dieser Band enthält 46 Anleitungen für Sitztänze und Bewegungslieder zur direkten Umsetzung in der Praxis. Ein bunter Strauß an Volksliedern, Chansons, Schlagern und Popsongs wird ergänzt durch Impulse für themenorientierte Aktivitäten. Die Einteilung in drei verschiedene Schwierigkeitsgrade hilft, ein maßgeschneidertes Programm zusammenzustellen und verschiedene körperliche Leistungsniveaus zu berücksichtigen.

## **Downloaden und kostenlos lesen Tanzen im Sitzen – 46 Mustertänze Sandra Köhnlein**

---

197 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Tanzen belebt körperliche, geistige und seelische Kräfte. Es hält fit und unterstützt Heilungsprozesse. Insbesondere ältere Menschen profitieren von der Verbindung zwischen Bewegung und Musik als genussvollem Körpertraining, das den eigenen Fähigkeiten entspricht. Ob in Senioren- und Pflegeheimen, in Betreuungsgruppen, Therapiezentren oder Sportvereinen – Bewegung, auch die im Sitzen, macht Freude und aktiviert. Sandra Köhnlein hat ihre Einführung zum Tanzen mit älteren Menschen aus der Praxis heraus entwickelt und in der Arbeit mit Senioren erprobt. Sie legt einen Schwerpunkt auf Sitztänze, gibt aber auch Beispiele für weitere altersgerechte Bewegungslieder und Kreistänze.

Dieser Band enthält 46 Anleitungen für Sitztänze und Bewegungslieder zur direkten Umsetzung in der Praxis. Ein bunter Strauß an Volksliedern, Chansons, Schlagern und Popsongs wird ergänzt durch Impulse für themenorientierte Aktivitäten. Die Einteilung in drei verschiedene Schwierigkeitsgrade hilft, ein maßgeschneidertes Programm zusammenzustellen und verschiedene körperliche Leistungsniveaus zu berücksichtigen. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Sandra Köhnlein ist gelernte Erzieherin und ausgebildete Betreuungskraft für Pflegeeinrichtungen mit langjähriger Erfahrung im Betreuungsbereich. Seit 2009 unterstützt und begleitet sie in ihrer Arbeit vor allem Senioren und Demenzzranke. Sie lebt und arbeitet in Baden-Württemberg.

Download and Read Online Tanzen im Sitzen – 46 Mustertänze Sandra Köhnlein #Z13FXIQ9BSV

Lesen Sie Tanzen im Sitzen – 46 Mustertänze von Sandra Köhnlein für online ebook Tanzen im Sitzen – 46 Mustertänze von Sandra Köhnlein Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Tanzen im Sitzen – 46 Mustertänze von Sandra Köhnlein Bücher online zu lesen. Online Tanzen im Sitzen – 46 Mustertänze von Sandra Köhnlein ebook PDF herunterladen Tanzen im Sitzen – 46 Mustertänze von Sandra Köhnlein Doc Tanzen im Sitzen – 46 Mustertänze von Sandra Köhnlein Mobipocket Tanzen im Sitzen – 46 Mustertänze von Sandra Köhnlein EPub