

Sitzanz-Fachtagung im Amalienhof

Neue Bewegungsformen für Seniorengruppen wurden bei einer Fachtagung der Diakonie-/Sozialstation Brackenheim-Güglingen am 26. Oktober im Gymnastikraum des „Amalienhofes“ in Brackenheim vorgestellt und ausprobiert. Hausleiterin Andrea Rinderer hatte diese Zusammenkunft organisiert.

15 haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiterinnen von den Stationen Brackenheim-Güglingen und Lauffen waren gekommen, um sich von Referentin Elfie Suppinger, Tanzleiterin des Bundesverbandes Seniorentanz e.V. in Waibstadt, in den Sitztanz einführen zu lassen.

Nach Einschätzung der Tanzleiterin ist der Sitztanz eine schöne Beschäftigungsform für Seniorengruppen – insbesondere für Menschen die sich im Stehen nicht mehr sicher bewegen können, aber immer noch Freude an aktiver Bewegung haben.

Im wahrsten Sinne des Wortes wurde eine sehr lebendige Fortbildung geboten. Jahrzeitlich bedingt wurde das Hautaugenmerk auf Herbst und Weihnachten gelegt. Darüber hinaus wurden tolle Inspirationen zu selbstgebastelten und selbst in der Gruppe zu bastelnden Instrumenten vermittelt und auflockernde Tanzutensilien wie Bänder, selbst geflochtene Seile, bunte Seidentücher und mehr vorgestellt.



Natürlich hat man zum Sitztanz die passende Musik samt entsprechender Fachliteratur zum Thema vorgestellt und so eine ebenso informative wie vergnügliche Fortbildung geboten, die allen Teilnehmerinnen großen Spaß bereitet und dazu animiert hat, das vermittelte neue Wissen baldmöglichst in den „eigenen“ Gruppen auszuprobieren.

Als man dann noch von Tanzleiterin Elfie Suppinger darüber informiert wurde, dass es auch Fortbildungen zu „Rollator-Tänzen“ gibt, fand die Neugier auf diese attraktive Gymnastikmöglichkeiten für Menschen, die körperlich eingeschränkt sind, eine weitere Steigerung.

Beim gemeinsamen Mittagessen und am Ende der Fortbildungsveranstaltung wurde lebhaft über das Gelernte diskutiert und nochmals zum Ausdruck gebracht, dass man nicht nur Sitztanz, sondern auch Rollator-Tanz demnächst kennenlernen möchte.