

*„Kommt herbei und tanzt doch  
mit, die Bewegung hält uns fit.“*

*Diese Zeile aus einem der  
Tänze macht deutlich, dass  
man auch im Sitzen wunderbar  
tanzen kann und dabei viel  
Spaß haben und nebenbei  
auch noch etwas für seine  
Gesundheit tun kann.*

Dagmar Stadelmeyer, Seminarleiterin

# Lebensge- staltung und Kreativität

## Evangelisches Bildungs- und Tagungszentrum Bad Alexandersbad

Markgrafenstraße 34  
95680 Bad Alexandersbad  
Tel. 092 32/99 39-0  
Fax 092 32/99 39-99

Büro:  
Mo. bis Do. von 8.30 bis 12.00 Uhr  
und von 14.00 bis 16.00 Uhr  
Fr. von 8.30 bis 12.00 Uhr

info@ebz-alexandersbad.de  
www.ebz-alexandersbad.de

Sie können sich mit Fax, E-Mail, dieser Karte oder über unsere  
Homepage [www.ebz-alexandersbad.de](http://www.ebz-alexandersbad.de) anmelden.

## „Bewegte Lieder rund ums Jahr“

Fortbildung für Mitarbeiter/innen in der  
Seniorenarbeit -  
Tanzen im Sitzen als Aktivierung

10.11.2020  
10-17 Uhr



Evangelisches Bildungs-  
und Tagungszentrum  
Bad Alexandersbad

Das Leben entfalten!

## „Bewegte Lieder rund ums Jahr“

### Fortbildung für Mitarbeiter/innen in der Seniorenarbeit - Tanzen im Sitzen als Aktivierung

Früher haben Volkslieder und Schlager das Leben das ganze Jahr hindurch begleitet und den Jahreszeiten und Festen eine besondere Prägung gegeben.

Bei diesem Seminartag lernen Sie Tänze im Sitzen kennen, die bewusst in einfachen Bewegungsformen choreografiert sind. Sie sind sowohl für mobile, vor allem aber für bewegungseingeschränkte und demenziell erkrankte Menschen geeignet und lassen sich vielfältig einsetzen: Von Seniorengruppen über Freizeiten und gesellige Veranstaltungen bis hin zur ambulanten und stationären Pflege. Volkslieder wie „Alle Vögel sind schon da“, „Geh aus, mein Herz, und suche Freud“, „Bunt sind schon die Wälder“; Weihnachtslieder; Fahrtenlieder wie „Als wir jüngst in Regensburg waren“ und Schlager wie „Marmor, Stein und Eisen bricht“ und „Marina“ laden ein zum Singen und Bewegen.

<b>Leitung</b>	Dagmar Stadelmeyer, Ausbildungsreferentin des Bundesverbandes Seniorentanz e. V.
<b>Termin</b>	Di., 10.11.2020, 10.00 - 17.00 Uhr
<b>Kosten</b>	54,- EUR (inkl. Verpflegung) 35,80 EUR für Arbeitsheft mit Anleitungen und CD (bei Interesse und Vorbestellung)

### Programmablauf:

**Dienstag, 10. November 2020**

9.30 Stehkafee  
10.00 Programm  
12.00 Mittagessen  
13.30 Programm  
15.00 Kaffee  
15.30 Programm  
17.00 Ende

Bitte bestellen Sie das Arbeitsheft mit den Tanzanleitungen und der CD mit! So können Sie die Tanzbeschreibungen gleich mit Ihren eigenen Anmerkungen ergänzen und haben die Lieder, um sofort mit Ihren Gruppen tanzen zu können.

Und - Spätere Direktbestellungen sind um 6.50 EUR plus Porto teurer....



## Ihre Anmeldung

Anmeldung zum Seminar „Bewegte Lieder rund ums Jahr“ 10. November 2020  
Evangelisches Bildungszentrum Bad Alexandersbad

### Teilnehmerbeitrag:

54,- EUR (inkl. Verpflegung)  
35,80 EUR für Arbeitsheft mit Anleitungen und CD

**Anmeldeschluss:** Freitag, 30. Oktober 2020

**Name:** .....

**Vorname:** .....

**Straße:** .....

**PLZ:** ..... **Ort:** .....

**Telefon:** .....

**E-Mail:** .....

- Ich wünsche vegetarische Kost
- Ich bestelle hiermit das Arbeitsheft mit Anleitungen und CD zum Preis von EUR 35,80
- besondere Hinweise .....

Mit Ihrer Seminaranmeldung akzeptieren Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Insbesondere auf die Stornobedingungen weisen wir explizit hin. Wir empfehlen den Abschluss einer Seminarversicherung (z. B. ERV).

Buchung und Information unter:  
**09232 9939-0** oder auch per E-Mail  
**info@ebz-alexandersbad.de**