



Verena Simon

# Die schönsten Sitztänze für Senioren

Sofort einsetzbar  
mit Bewegungsanleitungen,  
Liedtexten und Noten

## **Die Autorin**

Verena Simon ist zertifizierte Tanzleiterin im Sitzen und erfahrene Dozentin für Bewegung für Senioren mit und ohne Demenz.

### **Druck**

FINIDR, s.r.o., Czech Republic

### **Satz**

Martin Janz, Freiburg i.Br.

### **Notensatz**

Partitur Xpress Notensatzstudio, Salzburg

### **Umschlag**

Röser MEDIA GmbH & Co. KG, Karlsruhe

### **Coverfoto**

© Adobe Stock

ISBN 978-3-948106-60-7

© 2023 SingLiesel GmbH, Karlsruhe  
[www.singliesel.de](http://www.singliesel.de)

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, vorbehalten. Dies betrifft auch die Vervielfältigung und Übertragung einzelner Textabschnitte, Zeichnungen, Bilder oder Aufnahmen durch alle Verfahren wie Speicherung und Übertragung auf Papier oder unter Verwendung elektronischer Systeme.

### **Hinweis**

Alle Sitztänze in diesem Buch sind aus der Praxis heraus entstanden und vielfach erprobt. Bitte vergessen Sie aber nicht, dass jeder Mensch, mit dem Sie als Übungsleiter oder Übungsleiterin im Sitzen tanzen, seine spezielle Tagesform und seine einzigartige Biografie mitbringt, die Sie dabei vielleicht berücksichtigen müssen. Nicht jede Übung passt für jeden. Die Autorin und der Verlag haften nicht für etwaige Personen- oder Sachschäden.

Verena Simon

# Die schönsten Sitztänze für Senioren



# Inhalt

Einleitung	6
<b>Bewegungslieder zur Begrüßung</b>	
Wir tanzen und singen	14
In froher Rund	15
<b>Sitztänze rund ums Wandern und Reisen</b>	
Das Wandern ist des Müllers Lust	18
Hab mein Wage voll gelade	22
Loreley	26
Wenn die bunten Fahnen wehen	30
Eine Seefahrt, die ist lustig	33
<b>Sitztänze rund um die Liebe</b>	
Ännchen von Tharau	40
Du, du liegst mir im Herzen	44
Kommt ein Vogel geflogen	48
Muss i denn zum Städtele hinaus	52
Wenn alle Brünnlein fließen	56
<b>Sitztänze zur Jahreszeit – Frühling</b>	
Der Kuckuck und der Esel	62
Schneewalzer	66
Wenn der Frühling kommt	71
<b>Sitztänze zur Jahreszeit – Sommer</b>	
Ein Jäger aus Kurpfalz	78
Es klappert die Mühle	83
Jetzt kommen die lustigen Tage	88
<b>Sitztänze zur Jahreszeit – Herbst</b>	
Ein Männlein steht im Walde	96
Am Brunnen vor dem Tore	102
Bunt sind schon die Wälder	107

## **Sitztänze zur Jahreszeit – Winter und Weihnachten**

Schneeflöckchen, Weißröckchen	112
Lasst uns froh und munter sein	116
Leise rieselt der Schnee	120
Stille Nacht, heilige Nacht	124

## **Sitztänze zur Abendzeit**

Ade zur guten Nacht	130
Guten Abend, gut' Nacht	134
Kein schöner Land in dieser Zeit	138
Weißt du, wie viel Sternlein stehen	142

## **Bewegungslieder zum Abschied**

Es war eine schöne Stund	148
Wir treffen uns bald wieder	149

## **Stundenbilder**

Gute Laune im Frühling	152
Wir wandern und reisen	154
In Wäldern und Wiesen	156
Freundschaft und Liebe	158

# Einleitung

## Für wen ist das Buch gedacht?

Wer älteren Menschen die Freude an Musik und Bewegung nahelegen und sie zum gemeinsamen, spielerischen Tanz auffordern möchte, für den ist dieses Buch genau richtig. Es richtet sich sowohl an Betreuungskräfte und an Menschen, die sich in der Alltagsbegleitung engagieren, als auch an alle Interessierten, die die Lebensfreude und Aktivität von Seniorinnen und Senioren auf positive und spielerische Art beeinflussen möchten. Um die vorgestellten Sitztänze vermitteln zu können, brauchen Sie keine musikalischen und tänzerischen Vorerfahrungen. Einzig etwas Rhythmusgefühl und Spaß am Vermitteln wären eine gute Voraussetzung.

## Was genau ist Tanzen im Sitzen?

Es handelt sich dabei um eine wertvolle Mischung aus angepassten gymnastischen Bewegungen und Elementen aus dem Tanz. Das Ganze wird kombiniert mit Musikstücken und Liedern, die den Seniorinnen und Senioren bekannt sind. Durch diese einfache Kombination von Gymnastik, Tanz und Musik fallen vielen die Bewegungen deutlich leichter.

Mithilfe von Sitztänzen haben insbesondere Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen eine Möglichkeit zu tanzen, sich zur Musik zu bewegen und somit ihre Gesundheit auf spielerische Weise trotz ihrer Einschränkungen zu fördern. Auch Menschen, die an Demenz erkrankt sind, kann man auf diesem Weg besonders gut erreichen.

Das rhythmische Bewegen zu bekannten Liedern, gemeinsam im Kreis mit anderen Teilnehmenden, kann durchaus die Lebensfreude steigern. Aber nicht nur in Gruppen, auch bei der Einzelbetreuung sind Sitztänze eine wunderbare und dankbare Aktivierung.

## Was bewirkt Tanzen im Sitzen?

Mit Tanzen im Sitzen werden vier wichtige Bereiche gleichzeitig aktiviert. Es handelt sich um ein ganzheitliches Aktivierungsprogramm, bei dem der Körper, die Psyche, das Wahrnehmen und das Denken, und das soziale Leben angeregt werden.

Das Tanzen im Sitzen fördert die Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Nicht nur Kraft und Beweglichkeit, sondern auch Reaktion, Koordination und Ausdauer werden trainiert (zur Prophylaxe und Rehabilitation). Der Kreislauf und die

Durchblutung werden angeregt. Außerdem wird das Gedächtnis trainiert, indem die Wahrnehmung, die Merkfähigkeit und die Umsetzung der Abläufe gefordert werden. Zudem fördert das Tanzen in Gruppen den gegenseitigen Kontakt, die Kommunikation und die Wahrnehmung unter den Teilnehmenden.

Mit dem gemeinsamen Tun, Erleben und Spaßhaben wird jeder einzelnen Person Wertschätzung entgegengebracht. Und vor allem macht es Spaß!

## **Vorgehensweise: Vermittlung der Tänze im Sitzen**

### **Auswahl der Tänze**

Fangen Sie mit einfachen Tänzen an und steigern Sie mit der Zeit die Schwierigkeit. Behalten Sie dabei die Möglichkeiten der Teilnehmenden im Auge. Generell sollten die Bewegungen die Teilnehmenden weder über- noch unterfordern.

### **Aneignen der Tänze**

Bevor Sie einen Tanz an Ihre Gruppe vermitteln können, müssen Sie sich selbst den Tanz gut aneignen. Lesen Sie sich dafür die Bewegungsabläufe vorab genau durch, und tanzen Sie diese dann auch schon direkt mit der entsprechenden Musik zu Hause mehrmals durch. Erst wenn Sie die Abläufe selbst gut beherrschen, sind Sie bereit, diesen schönen Tanz im Sitzen zu vermitteln.

### **Vermitteln der Bewegungsabläufe**

Beachten Sie, dass Sie zum Vermitteln der Bewegungen für alle gut sichtbar und hörbar sein müssen. Empfehlenswert dafür ist die Formation eines Stuhlkreises. Alle Teilnehmenden sollten, soweit es ihnen möglich ist, aufrecht auf der vorderen Hälfte der Sitzfläche ihres Stuhls sitzen.

Beim Sitztanz werden unterschiedliche Bewegungsabschnitte eingeübt, die an die Musik angepasst sind. Ein Bewegungsabschnitt umfasst normalerweise eine Strophe. Zu den restlichen Strophen des entsprechenden Liedes werden die Bewegungen dann nur noch wiederholt.

Nachdem Sie Ihrer Gruppe die Musik kurz vorgestellt haben, üben Sie die Bewegungsabläufe mit den Teilnehmenden abschnittsweise ein – erst einmal ohne Musik. Wenn Sie alle Bewegungen zu einer Strophe gezeigt und eingeübt haben, dann tanzen Sie mit Ihrer Gruppe den Bewegungsablauf im Zusammenhang einmal durch. Geben Sie dabei gut hörbare Einsatzwörter und begleiten Sie, wenn möglich, Ihre Tanzenden mit Ihrer Stimme: Sie geben die Bewegungen mit Wörtern an, d.h., Sie sagen rhythmisch das, was Sie gerade tun. Das ist nicht so leicht, aber vielleicht gelingen Ihnen am Anfang ein paar wenige Einsatzworte, und mit der Zeit und mit Übung wird es Ihnen immer leichter fallen.

Die Bewegungen sollten von Ihnen sehr deutlich und mit viel Elan vorgeführt

werden. So erreichen Sie die Teilnehmenden deutlich besser und können sie mit Ihrer Begeisterung und Ihrem Schwung noch besser motivieren. Wenn der Großteil der Gruppe bei den Bewegungsabläufen gut mitkommt, ist die Gruppe bereit für den Tanz mit Musik.

### **Gemeinsames Tanzen**

Während des Tanzes mit Musik sollten Sie von Beginn an bis zum Ende hindurch die Bewegungen deutlich mittanzen und die Gruppe, wenn es Ihnen möglich ist, mit Ihrer Stimme etwas begleiten.

Erwarten Sie keine Perfektion! Wenn ein paar Teilnehmende die Bewegungen etwas anders ausführen oder rechts mit links verwechseln, dann ist das so in Ordnung. Sie bewegen sich, sie tanzen und sind mit Spaß dabei. Nur darum geht es!

### **Raum, Stühle, Kleidung**

Für die Umsetzung einer Gruppenstunde mit Sitztänzen ist ein Raum ideal, der eine ausreichende Größe für einen Stuhlkreis mit geeigneten Stuhl-Abständen hat.

Die Teilnehmenden sollten nicht zu eng sitzen, da eine seitliche Bewegungsfreiheit der Arme bei manchen Tänzen wichtig ist. Auch ausreichend Platz für Rollstühle und Rollatoren sollte vorhanden sein.

Für das Tanzen im Sitzen eignen sich am besten stabil stehende Stühle mit gerader Sitzfläche und ohne Armlehnen. So haben die Teilnehmenden einen guten Bewegungsfreiraum.

Da für manche Menschen aber Armlehnen als Stütze notwendig sind, entscheiden Sie individuell, welche Stuhlart für Ihre Teilnehmenden am sinnvollsten ist. Es sollte selbstverständlich sein, dass die Sicherheit der einzelnen Personen vorgeht.

Bequeme Alltagskleidung ist für die Teilnehmenden sinnvoll. Wenn die Kleidung die Bewegungen einschränkt, könnte das durchaus zu ungünstigen Bewegungen oder gar zum Aussetzen der Bewegung führen.

## **Das Rahmenprogramm**

Beginnen Sie Ihr Programm mit einem kurzen Bewegungslied zur Begrüßung und beenden Sie es mit einem Abschiedslied. Die Gruppenteilnehmenden mögen solche Rituale und fühlen sich mit wiederkehrenden Rahmenbedingungen aufgehoben. Besonders für Menschen mit Demenz sind solche Rituale mit Signalwirkung wichtig.

Tanzen Sie nicht zu viele Tänze hintereinander. Das überfordert die Teilnehmenden und mindert den Spaß und das Wohlbefinden.

**Sitztänze  
rund ums  
Wandern und Reisen**



# Das Wandern ist des Müllers Lust

(Text: Wilhelm Müller, 1818; Melodie: Karl Friedrich Zöllner, 1844)

## Gymnastischer Tanz

Dauer:	ca. 10 Minuten
Material:	keins / evtl. Liedtexte
Ziel/Wirkung:	Ausdauer trainieren Koordination und Reaktion schulen Sturzprophylaxe gemeinsam Spaß haben
Schwierigkeit:	● ○ ○ ○

## Ablauf

- ca. 3–5 min
  - Musik starten und die Teilnehmenden erraten lassen, um welches Lied es sich handelt.
  - Gedächtnistraining: Gemeinsam den Liedtext aufsagen (ohne Musik).
  - Beispielfragen an die Gruppe: Wer hat schon auf Ausflügen/Wanderungen Lieder gesungen? Und welche?
- ca. 3 min
  - Die Bewegungsabläufe abschnittsweise mit den Teilnehmenden einüben (ohne Musik).
- ca. 3 min
  - Wenn die Teilnehmenden die Bewegungsabläufe sicher ausführen können, gemeinsam tanzen (mit Musik).
  - Die Teilnehmenden angemessen loben.



In Dresden-Plauen steht der sogenannte Müllerbrunnen als Denkmal, auf dem der Textanfang des Liedes zu sehen ist.

## Der Tanz

2/4 Takt: Jeder Takt besteht aus 2 Schlägen (bzw. aus 4 schnellen bei 1/8 Noten).

Takt	Text	Bewegungen
1–2	<i>Das Wandern ist des Müllers Lust,</i>	8 Gehschritte am Platz
3–4	<i>das Wandern ist des Müllers Lust,</i>	8 Gehschritte am Platz, gleichzeitig Arme leicht angewinkelt mitschwingen („marschieren“)
5–6	<i>das Wandern!</i>	rechte Hacke und linke Hacke im Wechsel jeweils 2x vorn aufsetzen und zurücknehmen
7	<i>Das muss ein schlechter</i>	mit rechter Hand auf rechten Oberschenkel patschen, dann mit linker Hand auf linken Oberschenkel patschen
8	<i>Müller sein,</i>	mit rechter Hand auf rechte Schulter tippen, dann mit linker Hand auf linke Schulter tippen
9–10	<i>dem niemals fiel das Wandern ein,</i>	wie Takt 7–8
11	<i>dem niemals fiel das Wandern ein,</i>	beide Hände patschen 2x auf die Oberschenkel
12	<i>das Wandern.</i>	beide Hände tippen 2x auf die Schultern
13–14	<i>Das Wandern,</i>	wie Takt 11–12
15–16	<i>das Wandern,</i>	„Wolle wickeln“ nach vorn (Unterarme umeinanderdrehen)
17–18	<i>das Wandern,</i>	„Wolle wickeln“ zurück
19	<i>das Wandern,</i>	rechten Arm nach oben über Kopf ausstrecken und dort lassen
20	<i>das Wandern,</i>	linken Arm nach oben ausstrecken
21–22	<i>das Wandern.</i>	„Wolle wickeln“ nach unten (evtl. bei Takt 22 die Arme seitlich ausstrecken, dann die Hände auf den Oberschenkeln ablegen)

Zu den weiteren Strophen wird der gleiche Bewegungsablauf durchgeführt.



Die fett und in Rot gedruckten Textstellen markieren die Bewegungsanfänge. Meist fängt man automatisch an der richtigen Stelle mit den Bewegungen an.

## Der Liedtext

---

**1.** Das Wandern ist des Müllers Lust,  
das Wandern ist des Müllers Lust,  
das Wandern!

Das muss ein schlechter Müller sein,  
dem niemals fiel das Wandern ein,  
dem niemals fiel das Wandern ein,  
das Wandern.

|: Das Wandern. :|

**2.** Vom Wasser haben wir's gelernt,  
vom Wasser haben wir's gelernt,  
vom Wasser!

Das hat nicht Ruh bei Tag und Nacht,  
ist stets auf Wanderschaft bedacht,  
ist stets auf Wanderschaft bedacht,  
das Wasser.

|: Das Wasser. :|

**3.** Das sehn wir auch den Rädern an,  
das sehn wir auch den Rädern an,  
den Rädern!

Die gar nicht gerne stille stehn,  
und sich bei Tag nicht müde drehn,  
und sich bei Tag nicht müde drehn,  
die Räder.

|: Die Räder. :|

**4.** Die Steine selbst so schwer sie sind,  
die Steine selbst so schwer sie sind,  
die Steine!

Sie tanzen mit den muntern Reih'n,  
und wollen gar noch schneller sein,  
und wollen gar noch schneller sein,  
die Steine.

|: Die Steine. :|

**5.** O Wandern, Wandern, meine Lust,  
o Wandern, Wandern, meine Lust,  
o Wandern!

Herr Meister und Frau Meisterin,  
lasst mich in Frieden weiterziehn,  
lasst mich in Frieden weiterziehn,  
und wandern.

|: Und wandern. :|

## Die Noten

# Hab mein Wage voll gelade

(Text und Melodie: Verfasser unbekannt; aus den Niederlanden, 17. Jahrhundert)

## Gymnastischer Tanz

Dauer: ca. 10–15 Minuten  
Material: keins / evtl. Liedtexte  
Ziel/Wirkung: Koordination und Ausdauer fördern  
Muskulatur auf sanfte Weise trainieren und dehnen  
Rhythmusgefühl schulen  
Sturzprophylaxe

Schwierigkeit: 

## Ablauf

ca. 3–5 min Musik starten und die Teilnehmenden erraten lassen, um welches Lied es sich handelt.  
Gedächtnistraining: Gemeinsam den Liedtext aufsagen (ohne Musik).  
Beispielfragen in die Runde: Um was geht es in diesem Lied? Wann oder wo kann es zu ähnlichen Situationen mit unangenehmen Mitfahrenden oder Mitmenschen kommen? (Bus fahren, Bahn fahren, im Flugzeug, im Kino, auf Gesellschaften ...)

ca. 5–7 min Die Bewegungsabläufe abschnittsweise mit den Teilnehmenden einüben (ohne Musik). Bei diesen komplexen Abläufen ruhig etwas Zeit zum Einüben nehmen, damit es danach mit der Musik ohne Überforderung funktioniert.

ca. 3 min Wenn die Teilnehmenden die Bewegungsabläufe sicher ausführen können, gemeinsam tanzen (mit Musik).  
Die Teilnehmenden angemessen loben.



Das Original „Ik heb een wagen vol geladen“ stammt aus dem Flämischen. Das Lied handelt von anstrengenden und lästigen Mitfahrenden. Der Kutscher in dem Lied hat genug von keifenden und murrenden Fahrgästen, die er am liebsten nicht mehr mitnehmen möchte. Ganz anders aber sieht es mit den jungen und fröhlichen Mädchen aus ...

## Der Tanz

3/4-Takt und 4/4 Takt.

Bei diesem Lied gibt es ab Takt 9 eine Taktänderung vom 3/4-Takt (3 Schläge pro Takt) zum 4/4-Takt (4 Schläge pro Takt).

Takt	Text	Bewegungen
	<i>Hab mein</i>	<b>Es beginnt im 3/4-Takt.</b>
1–2	<b>Wage</b> voll gelade, voll mit	„Wolle wickeln“ nach vorn (Unterarme um-einanderdrehen)
3	<b>alten</b> Weib-	Arme seitlich nach außen öffnen (rechte Hand nach rechts, linke Hand nach links)
4	sen.	und zurücknehmen
5–8	Als wir <b>in</b> die Stadt neinkamen, hubn sie <b>an</b> zu keifen.	wie Takt 1–4
		<b>Ab hier geht es weiter im 4/4-Takt.</b>
9	<i>Drum <b>lad</b> ich</i>	rechten Arm nach vorn ausstrecken (Hand-fläche zeigt nach unten) und dort lassen
	<i>all mein Lebe-</i>	linken Arm nach vorn ausstrecken und dort lassen
10	<b>tage nie</b>	mit rechter Hand auf rechte Schulter tippen und dort lassen, dann mit linker Hand auf linke Schulter tippen und dort lassen
11–12	<b>alte</b> Weibse auf mein <b>Wage</b> .	wie Takt 9–10
13	<i>Hü,</i>	2x mit beiden Händen sanft auf die Oberschenkel patschen
	<i>Schimmel</i>	2x in die Hände klatschen
14	<i>hüaho,</i>	1x auf die Oberschenkel patschen, 1x klat-schen, 1x auf die Oberschenkel patschen (im Rhythmus kurz-kurz-lang)
15	<i>hü,</i>	2x in die Hände klatschen
	<i>Schimmel</i>	2x mit beiden Händen sanft auf die Oberschenkel patschen
16	<i>hü!</i>	1x in die Hände klatschen

Zu den weiteren Strophen wird der gleiche Bewegungsablauf durchgeführt.



Die fett und in Rot gedruckten Textstellen markieren die Bewegungsanfänge. Meist fängt man automatisch an der richtigen Stelle mit den Bewegungen an.

## Der Liedtext

---

**1.** Hab mein Wage voll gelade,  
voll mit alten Weibsen.  
Als wir in die Stadt neinkamen,  
hubn sie an zu keifen.  
Drum lad ich all mein Lebetage  
nie alte Weibsen auf mein Wage.  
Hü, Schimmel hüaho,  
hü, Schimmel hü!

**2.** Hab mein Wage voll gelade,  
voll mit Männern, alten.  
Als wir in die Stadt neinkamen,  
murrten sie und schalten.  
Drum lad ich all mein Lebetage  
nie alte Männer auf mein Wage.  
Hü, Schimmel hüaho,  
hü, Schimmel hü!

**3.** Hab mein Wage voll gelade,  
voll mit jungen Mädchen.  
Als wir zu dem Tor neinkamen,  
sangen sie durchs Städtchen.  
Drum lad ich all mein Lebetage  
nur junge Mädchen auf mein Wage.  
Hü, Schimmel hüaho,  
hü, Schimmel hü!

## Die Noten



1. Hab mein Wa - ge voll ge - la - de, voll mit  
Als wir in die Stadt nein - ka - men, hubn sie  
al - ten Weib - sen. Drum lad ich all mein Le - be -  
an zu kei - fen.

ta - ge nie al - te Weib - sen auf mein Wa - ge.

Hü, Schim - mel hü - a - ho, hü, Schim - mel hü!

# Stundenbilder



# Gute Laune im Frühling

**Dekoration für die Kreismitte:** z.B. bunte Frühlingsblumen, bunte Tücher, bunte Papierschmetterlinge

**Material pro Person:** 2 Chiffontücher  
2 Holzstäbe oder Papprollen  
1 Gymnastikball oder Luftballon

**Zeitrahmen:** ca. 45–60 min

## Begrüßung und Einleitung

1. Bewegungslied zur Begrüßung: „In froher Rund“ (S. 15)
2. Frühlingsgedicht: „Was rauschet, was rieselt ...“ von Heinrich Seidel (S. 153)
3. Hinführung zum Thema: Die Gruppe das Motto erraten lassen, indem über die Dekoration in der Mitte gesprochen wird, und gegebenenfalls ein paar hinführende Hinweise geben.

## Hauptteil

1. **Tanz:** „Wenn der Frühling kommt“ (S. 71)
2. Bewegungen mit Ball/Luftballon: verschiedene Koordinationsübungen
3. Über das Thema „Frühling“ – „gute Laune“ sprechen: Wie bewirkt der Frühling, dass sich unsere Laune hebt? (→ längere und wärmere Tage, mehr Sonne, Leben erwacht, alles erblüht, Vögel zwitschern ...)
4. **Tanz:** „Der Kuckuck und der Esel“ (S. 62)
5. Fragerunde: Welche Tiere verbinden wir mit dem Frühling? (→ zwitschernde Vögel, Hasen/Osterhasen, Küken, erste Schmetterlinge und Bienen ...)
6. **Tanz:** „Kommt ein Vogel geflogen“ (S. 48)
7. Rhythmische Bewegungen mit den Papprollen oder Hölzern  
Verschiedene Stellen am Körper mit den Papprollen sanft antippen (Kopf, Schultern, Hüfte, seitlich am Oberschenkel, Knie, Waden ...) oder auch Stuhl antippen (Lehne, Stuhlbein ...).
8. **Tanz:** „Hab mein Wage voll gelade“ (S. 22)
9. Lustige Gesichtsgymnastik: Schneiden Sie lustige Grimassen und die Teilnehmenden versuchen, diese nachzumachen (→ gute Laune). Alternativ können auch die Teilnehmenden reihum Grimassen schneiden, und alle anderen machen sie nach.

## Schlussteil/Abschied

1. **Tanz**: „Schneewalzer“ (S. 66)
2. Die Tücher zu ruhiger, angenehmer Musik noch etwas „tanzen“ lassen: hin- und herschwingen, vor- und zurückschwingen, Wellen schwingen, Kreise schwingen → Bewegungen zum Entspannen.
3. Die Gruppe angemessen loben, die gemeinsame Leistung der heutigen Gruppenzeit reflektieren.
4. Bewegungslied zum Abschied: „Es war eine schöne Stund“ (S. 148)

## Was rauschet, was rieselt ...

Was rauschet, was rieselt, was rinnet so schnell?  
Was blitzt in der Sonne? Was schimmert so hell?  
Und als ich so fragte, da murmelt der Bach:  
„Der Frühling, der Frühling, der Frühling ist wach!“

Was knospet, was keimet, was duftet so lind?  
Was grünet so fröhlich? Was flüstert im Wind?  
Und als ich so fragte, da rauscht es im Hain:  
„Der Frühling, der Frühling, der Frühling zieht ein!“

Was klingelt, was klaget, was flötet so klar?  
Was jauchzet, was jubelt so wunderbar?  
Und als ich so fragte, die Nachtigall schlug:  
„Der Frühling, der Frühling!“ – Da wusst' ich genug!  
(Heinrich Seidel, 1842–1906)



## Die schönsten Sitztänze für Senioren

Sofort einsetzbar mit Bewegungsanleitungen, Liedtexten und Noten

---

Über 30 Tänze und Bewegungslieder zu bekannten und beliebten Volksliedern, die Schwung in Ihre Seniorenrunde bringen!

---

Mit Musik geht vieles leichter – besonders auch Übungen für eine bessere Alltagsfitness. Denn Musik regt Körper und Geist an, und so bewegt sich alles fast wie von selbst. Deshalb bereitet Tanzen im Sitzen älteren Menschen auch mehr Spaß als trockene Gymnastikübungen. Und selbst mit eingeschränkter Beweglichkeit oder Demenz kann getanzt werden. So stärken Sitztänze Muskeln und Gelenke und trainieren gleichzeitig das Gedächtnis.

Alle Tänze in diesem Buch umfassen übersichtliche Bewegungsanleitungen, Liedtexte und Noten, sodass Seniorinnen und Senioren, ob einzeln oder in der Gruppe, einfach und unbeschwert angeleitet werden können. Sie eignen sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Bei einigen Tänzen sorgt der Einsatz von Materialien wie Tücher oder Holzstäbe für die besondere Abwechslung.

Ein reicher Fundus für alle, die mit Seniorinnen und Senioren arbeiten!

### Die Autorin

Verena Simon ist zertifizierte Tanzleiterin im Sitzen und erfahrene Dozentin für Bewegung für Senioren mit und ohne Demenz.

