



... oder warum
Gehirnzellen
gerne tanzen

TEIL 1

Musik im Kopf



Handplattler-Lied

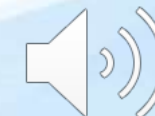
Musik im Kopf
Warum Gehirnzellen gerne tanzen?



Auf geht's wir machen alle mit!

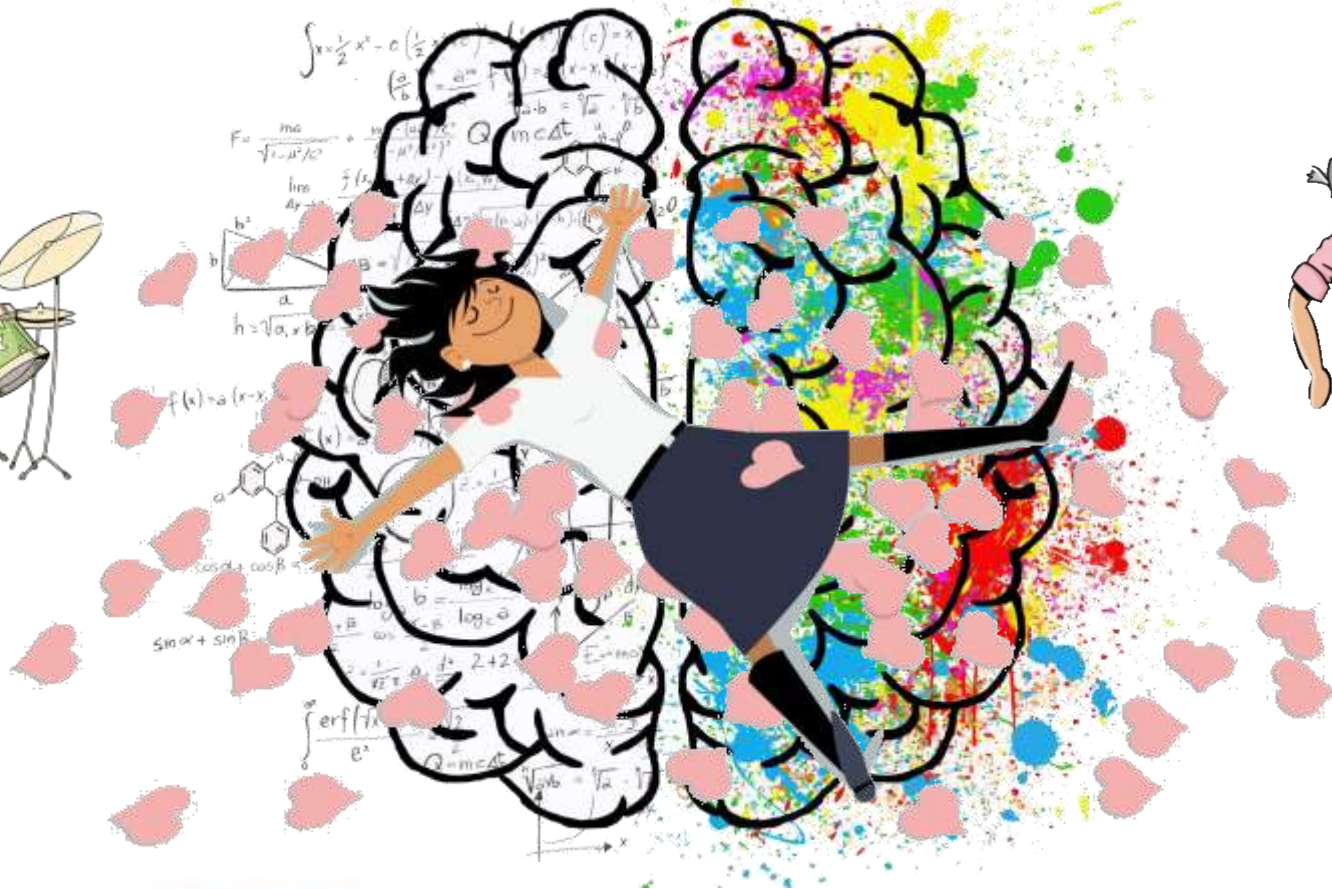
Handplattler Lied

Aus der CD „Bunte Mischung“
Glücks Bewegungsmusik



„GLÜCKS“-Hormone werden freigesetzt

Musik im Kopf
Warum Gehirnzellen gerne tanzen?

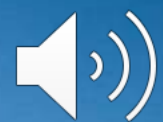


Was hat die MoKKA-Tasse mit der Sportwissenschaft zu tun?

- Mobilisation
- Koordination
- Kräftigung
- Ausdauer

Musik im Kopf
Warum Gehirnzellen gerne tanzen?





SitzGymnastik Das Kettenkarussell

Wir aktivieren die Lendenwirbelsäule
in jede Achsenrichtung bei der Fahrt
mit dem **Kettenkarussell**

aus **Bewegt mit Musik – Ausgabe 1**
Mediengruppe Oberfranken





SitzSport Die Radfahrt

Aus der CD „Ein Tag in der Natur“
Glücks Bewegungsmusik

Musik im Kopf
Warum Gehirnzellen gerne tanzen?



Sitzgymnastik, Sitzsport?

„**SitzGymnastik**“ dient der ganzheitlichen, körperlichen Aktivierung.

„**SitzSport**“ Männer sind häufig mit dem Begriff „Sport“ leichter zu motivieren.





Der SitzTanz Charleston

Aus der CD „Bunte Mischung“
Glücks Bewegungsmusik

Musik im Kopf
Warum Gehirnzellen gerne tanzen?



macht Spaß, bringt Schwung und Freude.
Die Motivation zur Bewegung gelingt über
die Musik „fast wie von selbst“.

Ich freue mich auf ein Wiedersehen im 2. Teil
meines Aktiv-Vortrags.

Herzlichen Dank!





... oder warum
Gehirnzellen
gerne tanzen

TEIL 2

Musik im Kopf



Wir erinnern uns an die MoKKA-Tasse

- Mobilisation
- Koordination
- Kräftigung
- Ausdauer

Musik im Kopf
Warum Gehirnzellen gerne tanzen?





Foto: Bad Orber Blättchen, August 2018

SitzSport Masskrugstemmen

aus **Bewegt mit Musik – Ausgabe 1**
Mediengruppe Oberfranken

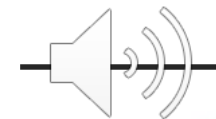
GMP® - GlücksMedienProduktion 09.03.2020 – Ralf Glück – Fachtag: Bewegung trotz(t) Demenz
Fachstelle für die Entwicklung von Bewegungsmusik für Senioren, Menschen mit Demenz & Behinderung

Musik im Kopf
Warum Gehirnzellen gerne tanzen?



Kräftigung

Masskrugstemmen:
statische & dynamische Kräftigung
der Oberarm/Schultermuskulatur



www.gluecksmedien.de



SitzSport Segel hissen

Aus der CD „Seereise“
Glücks Bewegungsmusik

Musik im Kopf

Warum Gehirnzellen gerne tanzen?



Im Begleitbuch finden Sie die Wirkungsweise
und Intensität der Übung beschrieben

01-Segel hissen - Marsch

Mobilisation	● ● ● ● ○
Koordination	● ● ● ○ ○
Kräftigung	● ● ● ● ○
Ausdauer	● ● ○ ○ ○
Sturzprophylaxe	● ● ○ ○ ○



Wirbelsäulen-
muskulatur



Schulter/Oberarm-
muskulatur



Wirkung: Stabilisierung/Kräftigung der gesamten Wirbelsäulen-
muskulatur. **Kräftigung:** Oberarme, **Mobilisation:** Schultergelenk.
Statischer Muskelaufbau der LWS (Lendenwirbelsäule)



Musik im Kopf

Warum Gehirnzellen gerne tanzen?



- "Es ist eigenartig, aber aus neurowissenschaftlicher Sicht spricht alles dafür, dass die nutzloseste Leistung, zu der Menschen befähigt sind – und das ist unzweifelhaft das unbekümmerte, absichtslose Singen – den größten Nutzeffekt für die Entwicklung von Kindergehirnen hat."

- Prof. Dr. Gerald Hüther, Leiter der Zentralstelle für Neurobiologische Präventionsforschung der Universität Göttingen und Mannheim/Heidelberg

Kathi singt!





Boogie Woogie Zeit

Aus der CD „Bunte Mischung“
Glücks Bewegungsmusik

Musik im Kopf
Warum Gehirnzellen gerne tanzen?



Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit und Ihr
aktives Mitmachen!

