

## Fröhlicher Sitztanz für Senioren: Bewegung & Freude in Pöfing- Brunn!

Drei Schülerinnen der HLW Deutschlandsberg führten am 30.05.2025 einen kreativen Sitztanz für Senioren durch, um Freude und Bewegung im Alter zu fördern.



**Pöfing-Brunn, Österreich** - In der Seniorenresidenz Senecura Pöfing-Brunn sorgte ein kreativer Sitztanz für fröhliche Stimmung. Drei Schülerinnen der 4. Klasse der HLW Deutschlandsberg – Natascha Mörth, Emily Skof und Jana Teißl – führten im Rahmen ihrer Diplomarbeit, die unter dem Motto „Gesund & Fit im Alter“ steht, ein unterhaltsames Nachmittagsprogramm durch. Der Sitztanz wurde mit Tüchern gestaltet und basierte auf dem nostalgischen Lied „Rote Lippen soll man küssen“ von Cliff Richard aus dem Jahr 1957, was nicht nur die Erinnerungen der Teilnehmer weckte, sondern auch die Motivation steigerte.

Der Sitztanz hat sich als hervorragende Bewegungsform für ältere Menschen etabliert, da er direkt im Sitzen durchgeführt wird. Dies macht ihn besonders geeignet für Senioren, die eventuell Schwierigkeiten beim Stehen oder Gehen haben. Wie **Goldene Senioren** erläutert, verbessern solche Bewegungsformen die körperliche Gesundheit und fördern gleichzeitig das geistige Wohlbefinden, indem sie Koordination, Konzentration und Beweglichkeit anregen.

## Ein abwechslungsreiches Programm

Die Schülerinnen begannen das Programm mit persönlichen Vorstellungen und verteilten schließlich die bunten Tücher an die Teilnehmenden. Nach einer Erklärung des Ablaufs lasen alle gemeinsam den Liedtext und übten die passenden Bewegungen für jede Strophe ein. Anfangs waren die Teilnehmer etwas schüchtern, doch mit der Musik und den unterhaltsamen Übungen lockerte sich die Stimmung merklich. Diese Art des Tanzes ist nicht nur ein körperliches Training, sondern bringt auch Freude in den Alltag und fördert den sozialen Austausch.

Im Rahmen des Programms wurde auch auf die positiven Effekte des Sitztanzes eingegangen. Er kann nicht nur die körperliche Fitness steigern, indem er die Muskeln stärkt und die Beweglichkeit erhöht, sondern auch die geistige Gesundheit unterstützen, indem er den Stress abbaut und das Selbstwertgefühl steigert. Diese Vorteile sind besonders relevant für Seniors mit Demenz oder Alzheimer, wie **Goldene Senioren** weiter führt.

Vor dem eigentlichen Sitztanz gab es zudem kleine Aufwärmübungen wie Schulterkreisen und Armheben, um die Teilnehmer optimal auf die folgenden Bewegungen vorzubereiten. Solche Aktivitäten werden nicht nur erlernt, sondern fördern auch den Austausch untereinander und reduzieren soziale Isolation, was ein wichtiger Aspekt im Leben vieler Senioren ist.

## Gemeinsames Erlebnis und Feierlichkeit

Der Nachmittag endete mit selbstgebackenen Cupcakes und gemütlichem Austausch. Solche Veranstaltungen stärken den Gemeinschaftssinn und helfen dabei, gehobene Stimmung in die Seniorenresidenz zu bringen. Ein positiver Nebeneffekt ist die Erhöhung der Lebensfreude und des Selbstbewusstseins der Bewohner, was auf die regelmäßige Aktivität und die Gemeinschaft zurückzuführen ist. Bewegungsspiele und Aktivitäten wie Sitztanz schaffen nicht nur eine angenehme Gruppenatmosphäre, sondern erhalten auch die kognitive Leistungsfähigkeit. Diese Aspekte sind für ältere Menschen besonders wichtig, sind sie doch entscheidend für Gesundheit und Wohlbefinden im Alter, wie das **Forum für Senioren** betont.

Das Projekt zeigt einmal mehr, dass Abwechslung und Freude an der Bewegung für Senioren von großer Bedeutung sind und dass die Verbindung zwischen den Generationen durch solche kreativen Initiativen nachhaltig gestärkt werden kann.

Details	
<b>Ort</b>	Pölfing-Brunn, Österreich
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.meinbezirk.at">www.meinbezirk.at</a></li><li>• <a href="http://goldene-senioren.de">goldene-senioren.de</a></li><li>• <a href="http://www.forum-fuer-senioren.de">www.forum-fuer-senioren.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [aktuelle-nachrichten.at](http://aktuelle-nachrichten.at)**