Workshop1 1104, Chairdance
Daniela König
Samstag, 21.11.2026 I 10:00 – 11:30 Uhr

Chairdance

Bewegung im Sitzen – Mobilität, Kraft, Koordination & Lebensfreude

Fitness-Workshop für Senioren, Rehasport und Menschen mit körperlichen Einschränkungen

Workshop-Idee

Chairdance bedeutet Tanzen und Trainieren im Sitzen. Ein Stuhl wird dabei nicht als Einschränkung verstanden, sondern als Trainingsgerät und sichere Bewegungsbasis. Die Teilnehmer können im Sitzen mobilisieren, kräftigen, koordinieren, tanzen und sich zur Musik bewegen.

Die Stunde verbindet:

> Sitztanz, Mobilisation, Krafttraining, Koordination, Rhythmusschulung, Konzentration, Ausdauer, Beweglichkeit, Körperwahrnehmung, Musik und Bewegung, vor allem: Spaß und Freude an Bewegung

Dabei kann Chairdance für unterschiedliche Zielgruppen angepasst werden – beispielsweise für ältere Menschen, Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder im Rahmen geeigneter Rehasportangebote.



Ziele der Stunde

Körperliche Ziele

- Beweglichkeit erhalten und fördern
- Gelenke regelmäßig bewegen
- Muskulatur aktivieren und kräftigen
- Rumpfstabilität verbessern
- Bein- und Fußmuskulatur aktivieren
- Schulter- und Armmuskulatur trainieren
- Ausdauer und Belastbarkeit fördern

Kognitive Ziele

- Konzentration
- Reaktionsfähigkeit
- Merkfähigkeit
- Aufmerksamkeit
- Bewegungsplanung
- Rhythmusfähigkeit

Motorische Ziele

- Koordination
- Gleichgewicht
- Bewegungskontrolle
- Rhythmusgefühl
- Zusammenspiel von Armen und Beinen

Emotionale und soziale Ziele

- Freude an Bewegung
- Selbstvertrauen
- Erfolgserlebnisse
- Gemeinschaft
- Motivation
- positive Körperwahrnehmung

Methodischer Aufbau einer Einheit

Vormachen → Nachmachen → Wiederholen → Musik → Flow

- Nicht zu viele neue Bewegungen gleichzeitig einführen
- Nicht die perfekte Choreografie steht im Vordergrund, sondern der Spass an Bewegung
- Vom Einfachen zum Komplexen (Knieheben → Knieheben + Arm → Rhythmuswechsel → Choreografie)
- Vom Langsamen zum Schnellen
- Wiederholung vermittelt Sicherheit und Erfolgserlebnisse
- Differenzierung

Abschlussgedanke

„Bewegung kennt kein Alter und muss nicht immer im Stehen stattfinden. Auch im Sitzen können wir unseren Körper kräftigen, unseren Kopf fordern, Musik erleben und gemeinsam Spaß haben."