ADL Workshops in Bad Windsheim.

Balancetraining: mit Gymnastikstöcken und musikalischer Unterstützung. Im 3/4 Takt werden die einzelnen Beinmuskeln trainiert. Zusätzlich stärken wir die Core-Muskulatur und verbessern die Haltung.

Smovey: dieses außergewöhnliche Vibroswing-Gerät macht nicht nur Spaß, es bringt auch ein hohes Maß an Bewegungsfreiheit und motiviert zum Trainieren.

Sturzprophylaxe: auf unterschiedlichen Untergründen trainieren wir die verschiedenen Möglichkeiten, mit den Unebenheiten zurechtzukommen. Dabei helfen auch Ausfallbewegungen und notfalls Abrolltechniken, um das Schlimmste zu verhindern.

Muskelentspannung: ganz entscheidend für die Muskelentspannung ist zum einen die Atmung und zum anderen die Körperhaltung. Beides werden wir uns bewußt machen und konzentriert zwischen den beiden Themen permanent hin- und herswitchen, damit wir beides in Einklang bringen.

Muskelkräftigung: ein beweglicher Muskel kann auch gekräftigt werden. Deshalb kann nach der Muskelentspannung mit den richtigen Übungen angesetzt werden. Mit Übungen, die auch im Alltag leicht umzusetzen sind, werden wir die Körpermuskulatur trainieren, um die Haltung zu verbessern.

Tanzworkshop: hier steht das Partnergefühl im Vordergrund. Mit einer Vielfalt an leichten Tänzen werden außer den reinen Schrittsätzen auch die Beweglichkeit, die Orientierungsfähigkeit und die Fähigkeit trainiert, sich aufeinander einzulassen.

Linien- & Kreistänze: dieser Workshop steht für das Gemeinschaftsgefühl, für die Gruppendynamik. Mit unterschiedlichen Raum-Aufstellungen kann man unterschiedliche Prioritäten setzen. Mal ist die Raumorientierung wichtig, mal der Schrittsatz, dann wiederum die Nachbarn oder der Gegenspieler auf der anderen Seite. Man ist also immer gefordert, sich in die Gruppe zu integrieren. Und das bei unterschiedlicher Aufgabenstellung.

Percussion und Tanz: wir lernen ganz viele unterschiedliche Percussioninstrumente kennen. Jeder darf ausprobieren, was ihm gefällt. Und zum Schluß entsteht die Kombination mit Bewegung, Tanz und Percussion.

Feinmotorik: ein Pflichtworkshop. Durch die Fähigkeit, feinmotorische Abläufe zu steuern und zu verbessern, gewinnt man Selbstsicherheit und Mut. Diese Übungen können überall und zu jeder Zeit umgesetzt werden. und je mehr man davon ausprobiert, desto mehr kommt der Wunsch, auch andere Bewegungen kennenzulernen.