



## Tanz & Bewegung zu Musik

„Leben im Takt“ Harmonisch-sportlicher Musikeinsatz

**Das Stundenbeispiel wurde vor der Corona-Pandemie erstellt. Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen der jeweiligen Kommune bzw. des jeweiligen Bundeslandes zu beachten! Grundlegende Empfehlungen hat der Landessportbund NRW in einem „Wegweiser für Vereine“ und in einem „Leitfaden für Übungsleiter\*innen und Trainer\*innen“ zusammengefasst. Beide Dokumente werden regelmäßig aktualisiert.**  
[www.lsb.nrw/medien/news/artikel/wiederaufnahme-des-sportbetriebs](http://www.lsb.nrw/medien/news/artikel/wiederaufnahme-des-sportbetriebs)

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Frauen und Männer ab 50 Jahren, **Ort:** Sport-, Gymnastikhalle oder Freiluftanlage mit Stromzugang

So wie jeder Mensch im Alltag seinen eigenen Trott hat, hat jedes Musikstück einen eigenen Takt. Durch die Musikauswahl und den Musikeinsatz können die Intensität und die Dynamik von Bewegungs- und Übungsformen bewusst gesteuert werden. Die TN sollen ein „Taktgefühl“ entwickeln und ihre Bewegungen dem „Takt der Musik“ anpassen.

Juni 2020

---

Musik im Sport der Älteren Mit Musik geht alles leichter

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 15 Ältere (Männer und Frauen), **Ort:** Sporthalle oder Gymnastikraum

Musik kann Bewegungsangebote für Ältere in vieler Hinsicht bereichern: Erinnerungen wecken, motivieren, zu Bewegung anregen, Gesprächsanlässe schaffen, Austausch über Musik initiieren, Konzerte oder Tanzen fördern und Spaß machen.

März 2017

---

HipHop - Einführung für Ältere Tanzend erleben, was die Enkel bewegt

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Frauen und Männer 50 plus, **Ort:** Sporthalle, Bewegungsraum

Im „Sport der Älteren“ sind rhythmisches Bewegen nach Musik, Tanzformen und Tänze nicht wegzudenken. Neben bekannten Tanzstilen scheint es besonders im Hinblick auf die „jungen Alten“ durchaus sinnvoll, auch unbekannte Tanzformen und deren kulturelle Hintergründe aufzuzeigen.

