

Standardtänze



Zum Start unserer Gesundheitswoche machten wir „Gesundheit“. Jede/r wählte sich ein Getränk aus und wir machten rundum „Prost“. Dann ging es in die verschiedenen Workshops. Jede/r besuchte jedes Angebot.

gemeinsamer Start



Mobilisieren



Massage



Massage- Workshops (Montag und Freitag):

- Ziele:
- > den historischen Ursprung, die Verbreitung und Weiterentwicklung aufzeigen
 - > den Beruf des medizinischen Masseurs, der medizinischen Masseurin mit Fachausweis (FA) und Anerkennung des Schweizerischen Roten Kreuzes (SRK) vorstellen
 - > technische Grundlagen und allgemeine Wirkungen der klassischen Massage kennen lernen
 - > eine gesunde Beziehung zum menschlichen Körper fördern
 - > wahrnehmen, dass es in der Schweiz über 80 verschiedene Therapien gibt, diese mit Neugier und kritischer Haltung erkunden



Stabilisation und Mobilisation (Montag und Freitag):

- Ziele:
- > wahrnehmen der eigenen Körperhaltung
 - > Haltungsbewusstsein im Sitzen und im Stehen fördern
 - > kleine subtile Bewegungen im Bewegungsapparat erleben
 - > sich mit häufigen Ursachen von Sportverletzungen auseinandersetzen
 - > einen Kompressionsverband am Sprunggelenk anbringen



Standardtänze (Montag und Freitag):

- Ziele:
- sich in Rhythmik und Koordination üben
 - fördern des Gemeinschaftsgefühls
 - Grundschnitte folgender Standardtänze erlernen:
Englisch Walzer, Cha- Cha- Cha, Tango
 - Training von Körperhaltung/ Körperspannung
 - tanzen- einmal anders



Tagesbericht von Céline

Als erstes bekommen wir etwas zu trinken. Es gibt Orangensaft, Rivella und Mineralwasser. Wir stossen an und wünschen uns gegenseitig etwas.

Wir werden in Gruppen eingeteilt und bekommen einen Zettel mit dem Tagesprogramm. Als erstes steht auf dem Zettel: Mobilisieren/ Stabilisieren um 08.15Uhr. Dort lernen wir, wie man richtig sitzt, was wir für Übungen machen können, um unseren Rücken zu entlasten. Um 09.15 Uhr geht es in die Turnhalle zum Tanzen. Wir müssen in Pärchen tanzen. Andrea muss mit Nicola, Ali mit Melanie, Fikrije mit Donjeta und Gabriel muss mit mir. Wir lernen den Englisch Walzer und den Wiener Walzer wie auch den Cha-Cha-Cha.

Und von 10.15 bis 12.00 Uhr dürfen wir einen kleinen Einblick bekommen, wie man massiert. Es ist sehr spannend, was wir beim Massieren lernen. Z.B. wissen die meisten nicht, dass man auf der Wirbelsäule nicht einfach massieren sollte. Wir lernen auch verschiedene Massagearten und dürfen einander auch massieren. Und am Nachmittag hatten wir alle frei.