

# Inhalt

Vorwort .....	7
Einleitung: Wo man singt, da lass dich ruhig nieder – und bewege dich dein Leben lang mit Freude! .....	9
Rhythmikgeragogik – Grundlagen und Theorie..... <i>Monika Mayr</i>	11
Rhythmikeinheiten aus der Praxis .....	25
Thema der Rhythmikeinheit: Wir packen unseren Koffer und verreisen. ....	26
Thema der Rhythmikeinheit: Das Material bewegt mich! .....	40
Thema der Rhythmikeinheit: Frühlingseinstimmung. ....	43
Thema der Rhythmikeinheit: Eine musikalische Abendstunde. ....	46
Kreativ im Alter – Rhythmikgeragogik als Chance..... <i>Susanne Zeh-Voß</i>	49
Leibzeit – Rhythmus als Handlungsraum für demenziell veränderte Menschen .....	59
<i>Tim Pförtner</i>	
Der Sinn des Lebens – das Leben der Sinne Gedanken zur Rhythmikgeragogik in vier Sätzen .....	69
<i>Georg Corman</i>	
Rhythmikgeragogik „trainiert“ das Gehirn! .....	77
<i>Gudrun Quessel</i>	
„Sich Trauer von der Seele trommeln“ – Wie Rhythmikgeragogik in der Trauer unterstützen kann. ....	87
<i>Johanna Droste</i>	
Durch die Kraft der Musik zur lustvollen Aktivierung des Körpers im Alter .....	99
<i>Julia Jaquemar</i>	
„Sinn – volle“ Aktivierung in der Rhythmikgeragogik .....	107
<i>Anke Maria Riemer</i>	

Vielfältiger Einsatz von Material in der Rhythmik.....	119
<i>Heike Nigge</i>	
Voraussetzungslose Gruppenimprovisation und Verklänglichungen in der Rhythmikgeragogik.....	125
<i>Birgit van Dülmen</i>	
„Rhythmus, bei dem man mit muss“ – Lebensqualität steigern durch Rhythmikgeragogik in einer stationären Pflegeeinrichtung.....	133
<i>Mara Brost</i>	
„Das hat wieder richtig Spaß gemacht“ – Lieder für die Rhythmik im 4. Lebensabschnitt.....	141
<i>Almut Köpcke</i>	
Begegnung auf Augenhöhe – Von Jung zu Alt –.....	153
<i>Katrin Schollmeyer</i>	
Abbildungen.....	163
Von „aussortiert“ zu „Hör mir zu!“.....	173
<i>Josephin Kiefer</i>	
Rhythmikgeragogik – Eine Chance für SeniorInnen und Musikschulen.....	181
<i>Lisa Mallow</i>	
Tanz der Schwäne – Rhythmikgeragogische Impulse im Instrumental-Ensemble der Musikschule.....	189
<i>Gabriele Mevenkamp</i>	
Tanzen und Rhythmik – ein Leben lang.....	203
<i>Ute Wassong</i>	
Metamorphose – Mozart auf Reisen.....	211
<i>Michaela und Georg Corman</i>	
AutorInnen.....	215