

## Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

Fertig ausgearbeitete Konzepte, Übungen und Kopiervorlagen für die Aktivierung und ein ganzheitliches Gedächtnistraining in der Altenpflege

### Bewegt mit Musik – Ausgabe 3

Karneval und Liebelei  
– Der Wangenzwicker

Ralf Glück



#### Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Seniorenbetreuung“ der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

► Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie hier.



#### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

► Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie hier.



#### Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an [info@edidact.de](mailto:info@edidact.de) oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact

## Lied 3: „Der Wangenzwicker“

Durchführung auf einen Blick:



**Liedlänge: 2:44 Minuten**

Bei der erstmaligen Durchführung benötigen Sie etwas mehr Zeit. Kombinieren Sie die Bewegungslieder mit kleinen Zwischengesprächen zum Thema Gesichtspflege.

Wir sind zufrieden mit unserem Aussehen. Im Spiegel kontrollieren wir unser Gesicht und fördern die Durchblutung mit einer wohltuenden Gesichtsmassage.



**Tipp:**

Bringen Sie Ihrer Gruppe eine gut riechende Gesichtsschmierung mit, verteilen Sie eine Fingerkuppe voll an jede Teilnehmerin/jeden Teilnehmer und genießen Sie zusammen mit Ihrer Gruppe die kleine Gesichtsmassage.

**Trainingsschwerpunkte:**

Mobilisation:



Koordination:



Kräftigung:



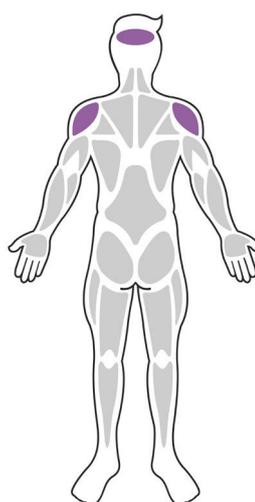
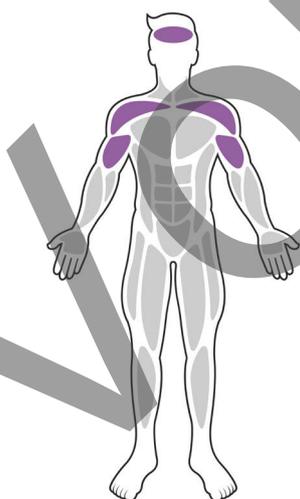
Ausdauer:



Sturzprophylaxe im Stehen:



Sturzprophylaxe im Sitzen:



- Kognitive Beanspruchung links/rechts
- Feinmotorische Übung

- Eigenwahrnehmung
- Sensibilisierung der Hautoberfläche im Gesicht

C Am F G<sup>7</sup> C  
 liegt da- ran, dass mei- ne Stirn' ich täg- lich ein- mas- sier'.

F G C Am Dm G<sup>7</sup> C F G  
 Mit den Fin- gern sanft und zart klopf' ich ab die Stirn. Vor dem Spie- gel

C Am Dm G<sup>7</sup> C F G C Am  
 in dem Bad klopf' ich ab die Stirn. Mit den Fin- gern sanft und zart

Dm G<sup>7</sup> C F G C Am Dm G<sup>7</sup> C  
 klopf' ich ab die Stirn. Vor dem Spie- gel in dem Bad klopf' ich ab die Stirn.

C C<sup>7</sup> F<sup>7</sup>  
 Ich steh vorm Spie- gel, schau' mich an. Ich schau' gut aus, das

C Am F G<sup>7</sup> C  
 liegt da- ran, dass mein Ge- sicht ich täg- lich gründ- lich pfleg',

Am F G<sup>7</sup> C  
 dass mein Ge- sicht ich täg- lich gründ- lich pfleg', dass

Am F G<sup>7</sup> C  
 mein Ge- sicht ich täg- lich gründ- lich pfleg'.

## Die Bewegungsabläufe im Bild

Ich steh´ vorm Spiegel, schau´ mich an. Ich schau´ gut aus, das liegt daran,  
dass mein Gesicht ich täglich gründlich pfleg´.  
Schon früh am Morgen fang´ ich an, ich tätschle meine Wangen dann.  
Das fördert meinen Teint, das tut so gut.



Die Hände zur Seite klappen, die Handflächen nach oben. Fröhlich blicken.



Die Wangen leicht mit der offenen Hand links, dann rechts tätscheln.

Mit der linken Hand klopf´ ich rechts die Wange zart.  
Nun mit rechts die linke Seit´, bitte nicht zu hart.  
Mit der linken Hand klopf´ ich rechts die Wange zart.  
Nun mit rechts die linke Seit´, bitte nicht zu hart.



Mit der linken Hand leicht die rechte Wange tätscheln.



Mit der rechten Hand leicht die linke Wange tätscheln.