

## 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 4

Badespaß und Sommerfreuden  
– Ein Tag am Meer

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 2: „Ein Tag am Meer“

Durchführung auf einen Blick:



15:00

**Liedlänge: 3:01 Minuten**

Bei der erstmaligen Durchführung benötigen Sie etwas mehr Zeit. Kombinieren Sie die Bewegungslieder mit kleinen Zwischengesprächen und dem Thema: Sommerurlaub.

Die Übung kann sehr gut im Sitzen, aber auch mit fitten Seniorinnen und Senioren im Stehen durchgeführt werden. Dieses Lied eignet sich hervorragend für ein Ausdauertraining.

Wir genießen einen Tag am Meer bei Sonnenschein am Strand. Mit Sonnenbrille und gut eingecremt machen wir einen Dauerlauf am Strand. Das tut unserer Kondition gut.



**Tipp:**

Setzen Sie sich beim Training „coole“ Sonnenbrillen auf. Das macht Spaß und gute Laune.

**Trainingsschwerpunkte:**

Mobilisation:



Koordination:



Kräftigung:



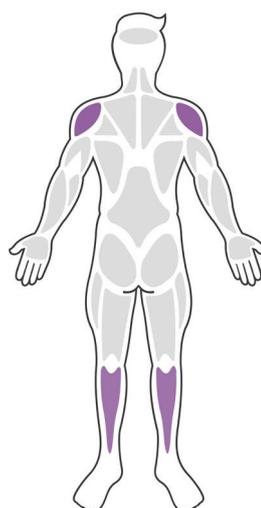
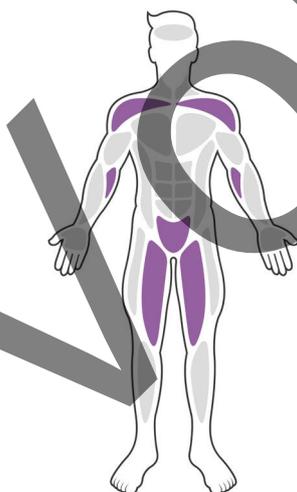
Ausdauer:



Sturzprophylaxe im Stehen:



Sturzprophylaxe im Sitzen:



- Mobilisation der Hüfte
- Mobilisation der Knie
- Mobilisation des Sprunggelenks (Fuß)
- Mobilisation der Arme
- Mobilisation der Ellenbogen

- Kräftigung der unteren Bauchmuskulatur
- Kräftigung des Hüftbeugers
- Kräftigung der Wade

Liedtext (Kopiervorlage):

## Ein Tag am Meer

Ein Tag am Meer heut´, den gönn´ ich mir,  
ich habe die Sonnenbrille mit dabei.  
Ich gehe runter zum Strand im Sand,  
ja da, da fühl´ ich mich erst richtig, richtig frei.  
Ich breit´ die Decke am Boden aus  
und schmiere mich mit Sonnencreme ein.  
Zieh´ meine Turnschuh´ zum Laufen an  
und leg´ dann los, so schnell ich kann.

Ich lauf´, laufe schnell am Strand entlang.  
Ich lauf´, laufe schnell so gut, so gut ich eben,  
ich lauf´, laufe schnell am Strand entlang.  
Ich lauf´, laufe schnell so gut, so gut ich eben kann.

Ein Tag am Meer heut´, den gönn´ ich mir,  
ich schleck´ ein Eis am Strand, so köstlich fein.  
Gönn´ mir die Ruhe, hab´ sie verdient,  
ja hier, hier fühl´ ich mich erst richtig, richtig frei.  
Die Sonnenstrahlen tun mir so gut,  
ich schmiere mich mit Sonnencreme ein.  
Zieh´ meine Turnschuh´ zum Laufen an  
und leg´ dann los, so schnell ich kann.

Ich lauf´, laufe schnell am Strand entlang.  
Ich lauf´, laufe schnell so gut, so gut ich eben,  
ich lauf´, laufe schnell am Strand entlang.  
Ich lauf´, laufe schnell so gut, so gut ich eben kann.

Die Sonn´ geht unter, der Abend naht,  
ich packe meine Badesachen ein.  
Zieh´ meine Turnschuh, zum Gehen an  
und laufe heim, so schnell ich kann.

Ich lauf´, laufe schnell am Strand entlang.  
Ich lauf´, laufe schnell so gut, so gut ich eben,  
Ich lauf´, laufe schnell am Strand entlang ...

# Ein Tag am Meer

Musik & Text: Ralf Gabriel

Swingfox, Tempo 192

**C**

1. Ein Tag am Meer heut', den gönn' ich mir,  
 2. Ein Tag am Meer heut', den gönn' ich mir,

**Dm G<sup>7</sup>**

ich hab' die Sonnenbrille mit dabei. Ich gehe  
 ich schleck' ein Eis am Strand so köstlich fein. Gönn' mir die

run-ter zum Strand im Sand, ja da, da fühl' ich mich erst  
 Ruhe, hab' sie verdient. ja hier, hier fühl' ich mich erst

**C Am Dm G<sup>7</sup> C**

richtig, richtig frei. Ich breit' die Decke am Boden  
 richtig, richtig frei. Die Sonnenstrahlen tun mir so

**Dm G<sup>7</sup>**

aus und schmie-re mich mit Sonnencreme ein. Zieh' meine  
 gut, ich schmie-re mich mit Sonnencreme ein. Zieh' meine

Turnschuh zum Laufen an und leg' dann los, so schnell ich  
 Turnschuh zum Laufen an und leg' dann los, so schnell ich

**C F G C Am F G C F G**

kann. Ich lauf', laufe schnell am Strand entlang. Ich lauf',  
 kann. Ich lauf', laufe schnell am Strand entlang. Ich lauf',

**C Am F G F G C Am**

laufe schnell so gut, so gut ich eben, ich lauf', laufe schnell  
 laufe schnell so gut, so gut ich eben, ich lauf', laufe schnell