

Szervezet neve:	Szenior Örömtánc
Jógyakorlat címe:	Senior örömtánc
Tartalmi elemek	Ülve és állva végzett táncos foglalkozások
Mi a jógyakorlat célja?	Célok: - Idősödő szervezethez alkalmazkodó mozgásforma biztosítása - Agyatorna, gondolkodás fejlesztése - Szabadidő hasznos elöltése - Közösségformáló erő, önbizalom fejlesztés - Örömforrás, fájdalomcsillapítás
Kik a jógyakorlat célcsoportjai? Mennyi az optimális (ajánlott) létszám?	50 év feletti aktív/inaktív nők és férfiak, kiegészülve unokákkal, gyermekekkel.
Mi a gyakorlat időkerete?	Hetente 3-4 alkalommal
Mekkora a gyakorlat helyigénye?	60-80 fő részére biztosított hely.
Mi a gyakorlat folyamata, menete? Hány alkalomból áll a gyakorlat?	A gyakorlat heti 3-4 alkalomból áll.
Milyen módszerek alkalmazhatóak a gyakorlatban?	Rövid koreográfia, szellemi frissesség fenntartása.
Mi a gyakorlat eszközigénye?	- Hanganyag (CD, telefon) - Hangfal, hangszóró - Szalag
Milyen szervezést igényel a jógyakorlat megvalósítása?	Táncos foglalkozás, ülve és állva végzett táncok, fix zenére, megadott ismétléssel, egyszerű, kíméletes formában.
Mi a gyakorlat hatása, eredménye a tapasztalatok alapján?	Közös kirándulások szervezése, együtt utazás, ismerkedés más csoportokkal, városokkal.

<p>Mi biztosította a gyakorlat sikerét?</p>	<p>Gyakorlat sikerei: Aktivitás fokozása, közösségteremtő, valamint preventíven hat az idegrendszeri betegségekre.</p>
<p>Egyéb észrevételek, megjegyzések:</p>	<p>Észrevételek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jól felépített struktúra - Megfelelő időben elkezdett promóció - Kapcsolatok kiépítése vezetőkkel - Tartásjavító, emlékezet fejlesztő, örömforrás, kapcsolatépítő, személyiség fejlesztő