

**Verena Simon**

**Die schönsten  
Sitztänze für  
Senioren**



# Inhalt

Einleitung 6

## **Bewegungslieder zur Begrüßung**

Wir tanzen und singen 14

In froher Rund 15

## **Sittänze rund ums Wandern und Reisen**

Das Wandern ist des Müllers Lust 18

Hab mein Wage voll gelade 22

Loreley 26

Wenn die bunten Fahnen wehen 30

Eine Seefahrt, die ist lustig 33

## **Sittänze rund um die Liebe**

Ännchen von Tharau 40

Du, du liegst mir im Herzen 44

Kommt ein Vogel geflogen 48

Muss i denn zum Städtele hinaus 52

Wenn alle Brunnlein fließen 56

## **Sittänze zur Jahreszeit – Frühling**

Der Kuckuck und der Esel 62

Schneewalzer 66

Wenn der Frühling kommt 71

## **Sittänze zur Jahreszeit – Sommer**

Ein Jäger aus Kurpfalz 78

Es klappert die Mühle 83

Jetzt kommen die lustigen Tage 88

## **Sittänze zur Jahreszeit – Herbst**

Ein Männlein steht im Walde 96

Am Brunnen vor dem Tore 102

Bunt sind schon die Wälder 107

## **Sitztänze zur Jahreszeit – Winter und Weihnachten**

Schneeflöckchen, Weißröckchen	112
Lasst uns froh und munter sein	116
Leise rieselt der Schnee	120
Stille Nacht, heilige Nacht	124

## **Sitztänze zur Abendzeit**

Ade zur guten Nacht	130
Guten Abend, gut' Nacht	134
Kein schöner Land in dieser Zeit	138
Weißt du, wie viel Sternlein stehen	142

## **Bewegungslieder zum Abschied**

Es war eine schöne Stund	148
Wir treffen uns bald wieder	149

## **Stundenbilder**

Gute Laune im Frühling	152
Wir wandern und reisen	154
In Wäldern und Wiesen	156
Freundschaft und Liebe	158