



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ARBEIT UND SOZIALORDNUNG,
FAMILIE, FRAUEN UND SENIOREN
REGIERUNGSPRÄSIDIUM STUTTART

Bewegungsförderung im Alltag älterer Menschen

Handlungsempfehlung 3

Tanzen mit älteren Menschen



Impressum

Herausgeber

Landesgesundheitsamt
Baden-Württemberg (LGA) im
Regierungspräsidium Stuttgart
Nordbahnhofstr. 135
70191 Stuttgart
Tel. 0711 904 35000
Fax 0711 904 35010
abteilung9@rps.bwl.de
www.rp-stuttgart.de
www.gesundheitsamt-bw.de

Ansprechpartnerin

Zentrum für Bewegungs-
förderung Baden-Württemberg
Bettina Huesmann
Tel. 0711 904 39403
bettina.huesmann@rps.bwl.de

Verfasserinnen

Bettina Huesmann
Ulrike Klotz

Förderung

Das Zentrum für Bewegungs-
förderung im LGA wird finan-
ziert durch das Ministerium
für Arbeit und Sozialordnung,
Familie, Frauen und Senioren
Baden-Württemberg und das
LGA.

April 2014

Bildnachweise

Titelseite: Tanztag Sigmaringen
- Eberspächer; S. 3: Glenda
Powers-Fotolia; S.6:Gymnastik
und Tanz - DRK; S. 7: Pavel
Losevsky - Fotolia; S. 8: Peter
Atkins; S. 9: dja65 - Fotolia; S.
10: Regomark - Fotolia; S. 11:
AndyDean-Fotolia;S.12:Ljupco
Smokovski-Fotolia;S.13:apops
-Fotolia;S.16:zelck-DRK;S.17:
TanzcafeKillesberg-DRK;S.:19
Richard-Bürger Heim Stuttgart;
S. 20: baluchis - Fotolia; S. 23:
Rollatortanz -Mara Sander; S.
25: Kontaktkarte Wir tanzen
wieder Köln

Dank

Unser besonderer Dank gilt
den 23 Expertinnen und
Experten, die am 14. 11. 2013
an dem Workshop
„Tanzangebote für ältere
Menschen“ im LGA teilge-
nommen und zum Gelingen
der Handlungsempfehlung
beigetragen haben. Außerdem
möchten wir uns bei allen be-
danken, die ihr Praxisbeispiel
in Form eines Steckbriefs
vorstellen.

Inhalt

| | |
|--|----|
| Einführung | 3 |
| 1 Überlegungen zur Umsetzung | 5 |
| 1.2 Zielgruppe und Zielsetzung | 7 |
| 1.3 Inhaltliche und organisatorische Aspekte | 8 |
| 1.4 Sicherstellung der Finanzierung | 10 |
| 1.5 Öffentlichkeitsarbeit | 11 |
| 2 Beispiele aus der Praxis | 13 |
| • Aktiv und gesund durch Seniorentanz | 14 |
| • Club Agilando ® | 15 |
| • DRK Tanzen | 16 |
| • „fit ab 50 in Mönchfeld“ | 18 |
| • Feuerbacher Tanzcafé | 19 |
| • Folklore – Tänze aus aller Welt | 20 |
| • Tanzcafé Vergissmeinnicht | 21 |
| • Tanz für Ältere / Tanzen 50plus / Tanzkurs für Senioren | 22 |
| • Beispiel: Offener Treff im Rollator-Tanzen | 23 |
| • Wir tanzen wieder | 24 |
| • Tanzen für Menschen mit und ohne Demenz | 25 |
| • Tanzgruppen / Tanz Dich fit! / Senior Dancers | 26 |

Einführung

Tanzen erfreut sich großer Beliebtheit und ist dazu eine gesundheitsförderliche Freizeitaktivität. Es gibt eine Fülle an Tanzformen – auch für ältere Menschen. Angefangen vom Sitztanz, über Rollatoren- oder Rollstuhltanz, bis hin zu Folkloretänzen bietet sich ein breites Spektrum für Paare, Gruppen oder Einzelpersonen.

Wie ein **Tanzangebot für ältere Menschen** gestaltet sein kann, wird in der vorliegenden Handlungsempfehlung beschrieben. Sie soll kommunalen Anlaufstellen zeigen, welche Möglichkeiten es im Tanzbereich gibt und gleichzeitig verdeutlichen, welche Aspekte bei der Auswahl und Durchführung eines Tanzangebots wichtig sind.

Die **Handlungsempfehlung** ist in zwei Teile gegliedert.

Zunächst helfen Leitfragen dabei, erste Ideen zu konkretisieren und ein Gesamtkonzept zu entwickeln, das den eigenen Vorstellungen und den Bedingungen vor Ort entspricht.

Im zweiten Teil werden bereits bestehende Beispiele aus der Praxis anhand von Steckbriefen vorgestellt. Diese verdeutlichen den großen Gestaltungsspielraum und liefern zusätzliche Anregungen für die eigene Umsetzung.

Als Grundlage für diese praxisnahe Handlungsempfehlung fand am 14. November 2013 im Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg der Workshop **Tanzangebote für ältere Menschen** mit 23 Expertinnen und Experten statt. In dem Workshop wurden unter anderem folgende Fragen diskutiert:

- Was muss bei der Planung eines Tanzangebots beachtet werden?
- Welche Kosten fallen an?
- Welche Begriffe sollte der Titel eines Tanzangebots nicht enthalten?
- Wie sieht eine erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen hauptamtlich und bürgerschaftlich engagierten Personen aus?
- Welche Kooperationspartner kommen bei der Initiierung eines Tanzangebots in Frage?

Durch die vielseitige Zusammensetzung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnten im Workshop zahlreiche Erkenntnisse und Erfahrungen gesammelt werden.



Um die Gesundheit zu fördern bzw. aufrecht zu erhalten gibt die Weltgesundheitsorganisation (WHO, 2010) in Anlehnung an U.S. Department of Health and Human Services (2008) folgende Empfehlungen:

- 2 ½ Stunden pro Woche Bewegung mit mittlerer Intensität (zügiges Gehen, Gartenarbeit, Wandern)
- oder 1 ¼ Stunden pro Woche Bewegung mit höherer Intensität (Jogging, Skilanglauf, zügiges Radfahren)
- oder eine Kombination aus mittlerer und höherer Intensität
- jeweils mindestens 10 Minuten am Stück
- zudem sollten muskelkräftigende und gleichgewichtsfördernde Übungen an zwei oder mehr Tagen in der Woche durchgeführt werden.

Eine gesundheitsförderliche Lebensweise mit regelmäßiger Bewegung im Alltag kann entscheidend zu einem „**aktiven**“ **Altern** beitragen. Ein körperlich aktiver Lebensstil reduziert das Risiko für verschiedene chronisch-degenerative Krankheiten, wie Diabetes mellitus Typ II, Demenz oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen und trägt so zu einem möglichst **langen Erhalt der Lebensqualität und Selbständigkeit** im Alter bei (Lee et al., 2012).

In Baden-Württemberg ist bereits heute ein Fünftel der Bevölkerung über 65 Jahre alt (Statistisches Landesamt BW, 2013). Experten gehen davon aus, dass der Anteil bis 2060 auf etwa ein Drittel ansteigen wird. Deshalb ist es wichtig, vor Ort vielseitige Angebote auch für älteren Menschen bereitzustellen. Hierbei sollen vor allem diejenigen angesprochen werden, die von bereits vorhandenen Bewegungsangeboten nicht erreicht werden.

Tanzen ist ein gutes Beispiel für Bewegungsförderung!

Jeder hat unterschiedliche Vorstellungen, was unter „Tanzen“ zu verstehen ist. Je nachdem aus welcher Perspektive „Tanzen“ betrachtet wird, kann es von ganz einfachen Bewegungen bis hin zu komplizierten Schrittfolgen reichen.

Im weiten Sinne kann jeder „tanzen“, der sich ein Minimum bewegen kann, denn Tanzen ist Aktivierung durch Musik und Bewegung. Spaß und Freude stehen im Vordergrund – jeder macht mit so gut er kann.

„Ich lobe den Tanz, denn er befreit den Menschen von der Schwere der Dinge. Er bindet den Einzelnen an die Gemeinschaft.“

Ich lobe den Tanz, der alles fordert und fördert – Gesundheit und Klarheit im Geist sowie eine beschwingte Seele.“

Augustinos von Hippo (354-430)

Viele ältere Menschen verbinden **positive Erinnerungen und Gedanken** mit dem Tanzen von früher. Darüber hinaus fördert das Tanzen die **Beweglichkeit**, die **Koordination** sowie das **Gleichgewicht** und kann somit auch zur Sturzprävention bei-

tragen. Tanzen wirkt wie ein **Gedächtnistraining** – es werden Aspekte wie **Merk-, Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit** sowie die Wahrnehmung angesprochen (Kattenstroth et al., 2013). Zudem wird das **Gemeinschaftsgefühl** gestärkt und es können neue Kontakte geknüpft werden. Diese Mischung aus Bewegung und Begegnung ist eine besondere Eigenschaft des Tanzens.

1 Überlegungen zur Umsetzung

Bei der Planung und Durchführung eines Tanzangebots sind eine Reihe verschiedener Aspekte aus den folgenden Bereichen zu berücksichtigen. Für einen nachhaltigen Erfolg ist es wichtig, dass das Angebot in bereits bestehende oder neu geschaffene Strukturen eingebunden ist.

1.1 Analyse und Nutzung vorhandener Strukturen

Um herauszufinden, ob es vor Ort bereits Tanzangebote für ältere Menschen gibt, bietet sich zum Beispiel die Durchführung einer Fragebogenaktion, eines Worldcafés, einer Zukunftswerkstatt oder eines Runden Tisches mit Akteurinnen und Akteuren und / oder Bürgerinnen und Bürgern an. Solche Veranstaltungen tragen dazu bei, dass bereits vorhandene Angebote vor Ort identifiziert, Kontakte zu potenziellen Kooperationspartnern geknüpft und Angebotslücken erkannt werden.

Wer bietet sich als Träger oder Kooperationspartner für ein Tanzangebot an?

Es gibt viele Einrichtungen und Organisationen, die bei der Planung behilflich sein oder sich direkt an der Umsetzung von Tanzangeboten beteiligen können oder Qualifizierungsmaßnahmen anbieten:

- Einrichtungen und Ämter der Städte und Gemeinden
- Stadtteil- oder Gemeinwesenarbeit
- Seniorenrat, Seniorenbüros, Seniorenarbeit
- Sozialberatung
- örtliche Sportvereine und andere gemeinnützige Vereine
- Volkshochschulen
- Erwachsenenbildung, z.B. Familienbildungsstätten
- Wohlfahrtsverbände (DRK, Caritas, Diakonie, AWO, Paritätischer, Israelitische Religionsgemeinschaft)
- Träger von ambulanten oder stationären Pflegeeinrichtungen
- Tanzschulen
- Kirchengemeinden
- Therapeutische Einrichtungen
- Landesverband Seniorentanz e.V.
- Landesarbeitsgemeinschaft Tanz Baden-Württemberg e.V. (LAG)
- Deutscher Bundesverband Tanz e.V. (DBT)
- Altenhilfe-, Ergo- und Physiotherapieschulen
- Pflegestützpunkte
- KiTas, Schulen (generationenübergreifende Angebote)

Tipp!

Fragen Sie doch einfach mal vor Ort in Tanzschulen, Sportvereinen oder weiteren Einrichtungen nach, welche Angebote diese für ältere Menschen bereitstellen. Eventuell besteht die Möglichkeit zur Kooperation, sodass im direkten Wohnumfeld der Zielgruppe (z. B. in einem Gemeindehaus oder im Betreuten Wohnen) ein Tanzangebot durchgeführt wird. Dadurch kann der Zugang für eine breitere Bevölkerungsgruppe geöffnet werden.

Wie sieht eine erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen Hauptamtlichen und bürgerschaftlich engagierten Personen aus?

Es ist empfehlenswert ein Tanzangebot **bei einer bereits vorhandenen hauptamtlichen Stelle** anzusiedeln, die insbesondere für die Betreuung, die Organisation (z.B. GEMA-Gebühren, Versicherungsschutz für Übungsleiterinnen und Übungsleiter, Erste Hilfe-Kurs) und die Öffentlichkeitsarbeit verantwortlich ist.

Erfahrungen zeigen, dass eine gute **Kommunikation zwischen Haupt- und Ehrenamt** wichtig ist. **Regelmäßige Austauschtreffen** oder eine **Internetplattform** zum Austausch von Organisatorischem sind wichtig, um die Nachhaltigkeit eines Angebots sicherzustellen.

Zudem sollte sich die hauptamtliche Stelle den Bedürfnissen der Ehrenamtlichen anpassen (z.B. bei der Zeitplanung). Hilfreich kann hier auch eine **Servicestelle Ehrenamt** sein (z.B. beim DRK). **Jährliche Veranstaltungen** für Haupt- und Ehrenamtliche tragen dazu bei, das bürgerschaftliche Engagement zu würdigen.





1.2 Zielgruppe und Zielsetzung

Die Zielgruppe der älteren Menschen ist sehr vielfältig. Es gibt sehr fitte Ältere als auch Menschen mit eingeschränkter Mobilität und/oder Demenz.

Manche ältere Menschen sind fest ins soziale Leben integriert und nehmen aktiv am Gemeindeleben teil, während andere zurückgezogen und einsam leben.

Deshalb ist es wichtig, sich im Vorfeld Gedanken über die Zielgruppe zu machen. Das Angebot kann nur dann zielgruppengerecht, dem Leistungsvermögen angepasst und unter Berücksichtigung sozialer und kultureller Aspekte ausgewählt werden.

Das Tanzangebot sollte nicht nur auf Paare beschränkt sein, sondern Einzelpersonen – sowohl Frauen als auch Männer – ansprechen.

Tipp!

Beziehen Sie frühzeitig die Zielgruppe bei der Planung und Umsetzung des Angebots mit ein und berücksichtigen Sie deren Ideen und Vorstellungen. Dies kann die Teilnahmebereitschaft erhöhen und die Nachhaltigkeit fördern.

1.3 Inhaltliche und organisatorische Aspekte

Angebote sollten niederschwellig, d.h. direkt in die Lebenswelt älterer Menschen integriert, auf die jeweilige Lebenssituation der Zielgruppe angepasst und möglichst kostenlos bzw. kostengünstig sein.

Welche Anforderungen sollte ein geeigneter Veranstaltungsort erfüllen?

- gute Erreichbarkeit (zentral, wohnortnah, gute Anbindung an ÖPNV, ausreichend Parkplätze)
- Barrierefreiheit
- ausreichende Raumgröße (abhängig von der Teilnehmerzahl)
- geeigneter Bodenbelag
- ganzjährige Nutzung

Beispiele für Veranstaltungsorte sind:



- Gemeindezentren
- Bildungsstätten
- Begegnungsstätten
- Tanzschulen
- Betreutes Wohnen
- stationäre Einrichtungen, wie Alten- und Seniorenzentren
- (interkulturelle) Familienzentren
- Sporthallen
- Mehrgenerationenhäuser
- Dorfplätze
- Gaststätten, Cafés

Wer übernimmt die Anleitung eines Tanzangebots?

Ein solches Bewegungsprogramm können qualifizierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter, ausgebildete Tanzlehrerinnen und Tanzlehrer sowie weitere Personen mit entsprechender Qualifikation durchführen. Bei einem Angebot für Menschen mit Demenz zeigen Erfahrungen, dass es sinnvoll ist, wenn neben der Gruppenleitung weitere Personen zur Betreuung der Teilnehmenden zur Verfügung stehen.

Informationen über Qualifizierungsmaßnahmen können den Links in den Steckbriefen entnommen werden. Des Weiteren sind mögliche Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner bei den Kooperationspartnern aufgelistet.

Welche Aufgaben können von bürgerschaftlich engagierten Personen übernommen werden?

Bürgerschaftlich Engagierte können abhängig vom Konzept in ganz unterschiedlichen Bereichen tätig werden. Mögliche Einsatzgebiete sind:

- Leitung eines Kurses (bei geeigneter Qualifikation und Verfügbarkeit)
- Organisation und Betreuung vor Ort, z.B. Kaffee und Kuchen bereitstellen, für den Auf- und Abbau sorgen
- Ansprechpartner/in zur hauptamtlichen Fachstelle
- Kontaktpflege zu lokalen Netzwerken
- Übernahme von Fahrdiensten

Wie soll die musikalische Begleitung gestaltet werden?

Die Musikauswahl ist mitentscheidend für den Erfolg des Angebots. Im Vorfeld ist zu überlegen, ob die Musik über eine Anlage abgespielt oder live von einem Alleinunterhalter dargeboten wird.

Folgendes ist zu beachten:

- gut hörbare Musik auch zum Mitsingen
- anregende und abwechslungsreiche Musik, die den Geist animiert
- Musikstücke sollten möglichst allen Teilnehmenden gefallen
- „Oldies“ wecken Erinnerungen

Welche Gruppengröße eignet sich?

In der Praxis erweisen sich Gruppen mit sechs bis 20 Teilnehmende als geeignet. Tanzcafés können auch in größerer geselliger Runde stattfinden.

Wie oft soll das Tanzangebot stattfinden und welche Dauer ist sinnvoll?

Erfahrungen zufolge sollte die Dauer zwischen 30 Minuten und zwei Stunden (mit Pause) liegen. Die genaue Dauer und Häufigkeit des Angebots sind jedoch abhängig von:

- den zur Verfügung stehenden finanziellen und personellen Ressourcen
- der Belegung des Veranstaltungsraums
- der Zielgruppe
- der Zielsetzung

Welche weiteren Ideen zur Ergänzung des Angebots gibt es?

Die Einrichtung eines Fahrdienstes ermöglicht auch mobilitätseingeschränkten Menschen die Teilnahme am Angebot. Des Weiteren könnte ein zeitgleiches Bewegungsangebot oder ein Gesprächskreis für Angehörige geschaffen werden.



1.4 Sicherstellung der Finanzierung

Ein Tanzangebot ist zumeist mit Kosten verbunden, die je nach Angebot stark variieren. Eventuell können die anfallenden Teilnahmegebühren von dem Träger oder über andere Quellen (s. Möglichkeiten zur Finanzierung) finanziert werden, sodass niemand von der Teilnahme am Angebot ausgeschlossen wird – denn ein hoher Teilnehmerbeitrag stellt eine hohe Zugangsbarriere dar.

Wenn das Angebot nicht kostenlos bereitgestellt werden kann, kommen folgende Formen eines Teilnehmerbeitrags in Frage:

- Teilnehmerbeitrag pro Veranstaltung
- 10er- Karte
- Monatsbeitrag
- Mitgliedsbeiträge in Vereinen

Tipp!

Es gibt keine Ideallösung. Art und Höhe des Teilnehmerbeitrags sind abhängig vom Angebot und den Teilnehmenden (grober Rahmen: 1,50€ - 5,00€ pro Veranstaltung).

Eine Ermäßigung bei niedrigem Einkommen sollte möglich sein, z.B. durch individuelle Lösungen bei Stammpublikum (auch in Vereinen bei entsprechender Satzung möglich).

Schnupperkurse und Einmalveranstaltungen können auch kostenlos angeboten werden. Somit wird der Weg zu neuen oder unbekanntem Angeboten geöffnet.

Welche Kosten entstehen bei einem Tanzangebot?

- Raummiete
- Versicherung
- Material
- Personal
- Musik
- GEMA-Gebühren
- Werbung

Welche Möglichkeiten zur Finanzierung gibt es?

- Fördermittel der Kommunen oder aus öffentlichen Ausschreibungen
- lokale Stiftungen
- Sponsoren (Betriebe, Banken)
- Gesundheitsinitiativen
- Vereine (z.B. Räume kostenlos zur Verfügung stellen)
 - Spenden
 - Teilnehmerbeiträge
 - Einnahmen aus Veranstaltungen (z.B. Aktionstag, Tag der offenen Tür, Benefizkonzert)

Tipp!

Falls finanzielle Unterstützungen zeitlich befristet oder auf eine festgelegte Projektdauer beschränkt sind, ist es wichtig, sich vorzeitig Gedanken über langfristige Finanzierungsmöglichkeiten zu machen.



1.5 Öffentlichkeitsarbeit

Wie kann ein ansprechender Titel gestaltet sein?

Ein ansprechender Titel trägt dazu bei, möglichst viele ältere Menschen zu erreichen. Der Titel des Tanzangebotes muss auf die Zielgruppe abgestimmt sein und gleichermaßen Männer und Frauen ansprechen. Begriffe wie Leistung, Sport / Tanzsport sollten sowohl im Titel als auch in der Beschreibung des Tanzangebotes vermieden werden. Positive Beispiele werden in dieser Handlungsempfehlung im zweiten Teil vorgestellt.

Wie werden potenzielle Übungsleiterinnen und Übungsleiter, bürgerschaftlich Engagierte, professionelle Akteure gewonnen?

Eine genaue Beschreibung des Aufgabenbereichs, der erforderlichen Kompetenzen (Grundausbildung Tanz, Tanzbegeisterung, Geduld, Erste Hilfe Kurs, Gruppenanleitung, Sozialkompetenz, Freude am Umgang mit älteren Menschen) und Informationen über Qualifizierungsmöglichkeiten sollten enthalten sein.

- öffentliche Ausschreibungen / Pressemitteilungen
- örtliche Tanzschulen / Vereine / andere Organisationen mit einbeziehen
- Förderung / Finanzierung von Qualifizierungsmaßnahmen und Fortbildungen
- einfach(er), wenn Eigenmotivation vorliegt oder eine emotionale Verbindung zum Tanzen bzw. dem speziellen Angebot besteht z. B. über Angehörige
- direkte / persönliche Ansprache

Tipp!

Besteht die Möglichkeit eigene Ideen bei der Gestaltung des Tanzangebots mit einzubringen und die persönlichen Arbeitsaufgaben mitzubestimmen, kann dies die Bereitschaft freiwillig Engagierter erhöhen.



Wie werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer über das Angebot informiert?

- Pressebericht über erfolgreiche Veranstaltungen, möglichst mit Bildern und Hinweis auf Folgeveranstaltung
- Veranstaltungen, z.B. Aktionstage, Seniorenmessen, Landesgartenschau, Vorstellung eines Tanzangebotes im Rahmen von Mitmachaktionen
- Schnupperangebote, Gutscheine
- Gemeindeblatt
- besondere Veranstaltungen, z. B. Tag der offenen Tür
- Mundpropaganda / persönliche Ansprache z.B. über Multiplikatoren
- Kooperation mit der Ärzteschaft, Apotheken und anderen Anbietern medizinischer Leistungen
- kommunale Wegweiser / Veranstaltungskalender / Veranstaltungsreihe zum Thema Bewegung im Alter
- Flyer / Poster

Wie kann die Teilnahmebereitschaft von Personen, die eher selten an Bewegungsangeboten teilnehmen, gesteigert werden?



Um die Teilnahmebereitschaft beispielsweise bei Menschen in schwierigen Lebenslagen zu erhöhen, bedarf es einer direkten Ansprache über Vertrauenspersonen oder die Einbeziehung zielgruppenspezifischer Kooperationspartner, die regelmäßigen Kontakt zur Zielgruppe haben (z. B. Soziale Dienste, Sozialberatung). Hohe Teilnahmebeiträge oder eine notwendige Anmeldung im Voraus können Zugangsbarrieren darstellen.

Tipp!

Wichtig ist darauf zu achten, dass die Informationen die Zielgruppe erreichen. Mit Flyern und Plakaten kann beispielsweise in Ortsverwaltungen, Poststellen, Banken, Apotheken, Arztpraxen, Kirchengemeinden, Einrichtungen des Betreuten Wohnens, Seniorenresidenzen oder über ambulante und stationäre Pflegeeinrichtungen geworben werden. Der Ort der Veranstaltung und wo für diese geworben wird, beeinflussen die Teilnehmerzusammensetzung.

2 Beispiele aus der Praxis

Anhand von ausgewählten Beispielen soll verdeutlicht werden, wie vielfältig Tanzangebote für ältere Menschen in der Praxis umgesetzt werden können. Bereits bestehende Angebote werden im Folgenden in Form von Steckbriefen näher beschrieben.

- Aktiv und gesund durch Seniorentanz 14
- Club Agilando ® 15
- DRK Tanzen 16
- „fit ab 50 in Mönchfeld“ 18
- Feuerbacher Tanzcafé 19
- Folklore – Tänze aus aller Welt 20
- Tanzcafé Vergissmeinnicht 21
- Tanz für Ältere / Tanzen 50plus / Tanzkurs für Senioren 22
- Beispiel: Offener Treff im Rollator-Tanzen 23
- Wir tanzen wieder 24
- Tanzen für Menschen mit und ohne Demenz 25
- Tanzgruppen / Tanz Dich fit! / Senior Dancers 26



Aktiv und gesund durch Seniorentanz

– Tanzangebote des Bundesverbandes Seniorentanz e.V. –



Kurzbeschreibung

Tanzangebote für Menschen ab der Lebensmitte: Getanzt werden internationale Tänze aus aller Welt. Dazu gehören Kreistänze, Paartänze, Kontra, Line Dance, Square, Round und Gesellschaftstanz in geselliger Form.

Ziele

- körperliche und geistige Fitness durch Erlernen abwechslungsreicher Tänze fördern
- gemeinsam mit anderen aktiv sein, Freude an der Bewegung finden und Gleichgesinnte treffen, Spaß und Erfolgserlebnisse vermitteln

Zielgruppe

Jede/r kann mitmachen

Häufigkeit / Dauer / Ort der Veranstaltung

In der Regel wöchentlich, jeweils 1,5 Stunden. Das Angebot findet häufig in kirchlichen Gemeindehäusern, Vereinsräumen oder in Räumen der Volkshochschulen statt.

Umsetzung / Durchführung

angeleitetes Tanzen durch eine/n qualifizierte/n Tanzleiter/in, ein Einstieg ist jederzeit möglich

Kooperationspartner

Katholische bzw. Evangelische Erwachsenenbildung, Volkshochschulen und Sportvereine

Qualifikation / Qualifizierung

Mehrstufige Ausbildung des Bundesverbandes Seniorentanz. Sie basiert auf den vom DOSB anerkannten Rahmenrichtlinien zur Qualifizierung von Trainer/innen C – Breitensport – Seniorentanz. Die Ausbildung schließt mit einem Zertifikat ab. Zur Erhaltung der Lizenz sind regelmäßige Weiterbildungen notwendig. Weitere Informationen unter: www.senorentanz.de

Finanzierung

Die Teilnehmenden bezahlen eine Kursgebühr von 40 – 50 € für 10 Termine.

Tanzleiter/innen finanzieren ihre Aus- und Weiterbildung selbst.

Erfolgsfaktoren und Besonderheiten

Flächendeckend in Deutschland – in 15 Landesverbänden
Viele Krankenkassen geben für regelmäßigen Seniorentanz einen Bonus, der jedoch nur von zertifizierten Tanzleiter/innen ausgestellt werden kann.

Weitere Angebote des Trägers

„Seniorentanz – Tanzen im Sitzen“ als eine eigenständige Tanzform, die speziell auf die körperlichen, geistigen, psychischen und sozialen Gegebenheiten älterer Menschen abgestimmt ist.

Kontakt

Claudia Bronner
Narzissenstr. 11; 72160 Horb
Telefon: 07486 / 961 63
E-Mail: baden-wuerttemberg@senorentanz.de



Club Agilando®

– Tanzangebot in ADTV-Tanzschulen –

Kurzbeschreibung

Kursstunde besteht aus Bewegungstraining und tänzerischer Koordination.

Ziele

- Erhaltung und Förderung der körperlichen und geistigen Fitness
- Generelle Steigerung der Kondition, Koordination und Beweglichkeit

Zielgruppe

Generation 50+, auf Einzelpersonen ausgerichtet.
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Häufigkeit / Dauer / Ort der Veranstaltung

einmal wöchentlich, dienstagsvormittags von 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr (mit Gruppen ist auch eine individuelle Terminabsprache möglich), z. B. in der Tanzschule Bürger-Schäfer in Stuttgart
Es sind aber auch wohnortnahe Veranstaltungsorte in Kooperation mit einer Tanzschule möglich (z. B. in einem Gemeindehaus).

Umsetzung / Durchführung

Es findet 30 Minuten lang ein spezielles Bewegungs- und Koordinationstraining statt und dann 30 Minuten Training mit kleinen Tanz-Choreographien, die regelmäßig wiederholt werden.
Ein Neueinstieg ist jederzeit möglich.

Kooperationspartner

ADTV-Tanzschulen mit Club Agilando - Tanzlehrern

Qualifikation / Qualifizierung

Der Lehrer ist ADTV-Tanzlehrer mit Weiterbildung zum Club Agilando - Trainer.
Weitere Informationen unter: www.adtv.de.

Finanzierung

Teilnehmerbeitrag: pro 5er Karte 24,- € (diese können dann im kompletten 50+ Angebot eingelöst werden)

Weitere Angebote von ADTV Tanzschulen

In manchen ADTV Tanzschulen gibt es neben dem Club Agilando® weitere Angebote für ältere Menschen, wie z.B. Rollatoren- oder Rollstuhltänze.
Fragen Sie hier nach: Regionalzusammenschluss Südwest, Alexander Ratkovic, Martinstraße 47, 73728 Esslingen, Telefon: 0711-359705
E-Mail: adt-regiosw@dasake.de

Kontakt

ADTV Tanzschule Bürger-Schäfer
Arnulf-Klett-Platz 1-3; 70173 Stuttgart
Telefon: 0711 / 226 40 41, Fax: 0711 / 226 29 93
E-Mail: info@tanzschule-stuttgart.de



DRK Tanzen

– Tanzangebote des Deutschen Roten Kreuzes –



Deutsches
Rotes
Kreuz

Kurzbeschreibung

Das DRK-Tanzen umfasst Tänze aus Folklore, Gesellschaftstanz, Kontratanz, Linedance, Rounddance, Square Dance, Rollstuhltanz, Rollatortanz und meditative Tanzformen. Die Auswahl der Tänze ist den Fähigkeiten der Teilnehmer/innen angepasst.

Ziele

- Förderung der allgemeinen Beweglichkeit, Verbesserung der Muskelkraft, Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems und der Atmung, Verbesserung der Koordination, Reaktion und Ausdauer
- Förderung des Körperbewusstseins und der geistigen Leistungsfähigkeit
- Freude an gemeinsamer Aktivität in der Gruppe, soziale Unterstützung

Zielgruppe

Ältere und alte Menschen auch mit chronischen Erkrankungen oder leichter Demenz, sozial Benachteiligte, alleinstehende Personen und Paare

Häufigkeit / Dauer / Ort der Veranstaltung

In der Regel einmal wöchentlich, jeweils 1,5 Stunden außerhalb der Ferienzeit, unterschiedliche Veranstaltungsorte

Umsetzung / Durchführung

angeleitetes Tanzen, ein Einstieg ist jederzeit möglich

Kooperationspartner

je nach Ort (siehe nachfolgende Beispiele)

Qualifikation / Qualifizierung

Ehrenamtliche Übungsleiter/innen mit 160 UE Ausbildung und regelmäßigen Fortbildungen.

Weitere Informationen unter: www.drk-ls-bw.de

Finanzierung

Der Teilnehmerbeitrag und die Art der Finanzierung sind nach Angebot und Kreisverband unterschiedlich (ca. 1-3 € pro Einheit, von Einmalzahlung bis Jahresbeitrag), bei geringer Rente ist eine Befreiung vom Teilnehmerbeitrag möglich.

Erfolgsfaktoren und Besonderheiten

Hauptamtliches Netz von Kreisgeschäftsstellen ist für die Organisation der Angebote zuständig, regelmäßiges, wohnortnahes Angebot

Weitere Angebote des Trägers

Gymnastik, Aktivierender Hausbesuch, Wassergymnastik, Yoga, Gedächtnistraining

Kontakt

Angelika Farnung
DRK-Landesverband Baden-Württemberg e.V.
Badstr. 30-41; 70372 Stuttgart
Telefon: 0711 / 550 51 81



DRK Tanzen

Beispiele:

Linedance

Kurzbeschreibung

Linedance ist ein Tanzangebot, das alle Menschen begeistert, die sich gerne zu Musik bewegen und sich auf unkonventionelle Schritte und Schrittfolgen einlassen können. Der Linedance schult in besonderer Weise Balance, Koordination sowie Gedächtnis- und Reaktionsfähigkeit.

Zielgruppe

Linedance kann jeder Zielgruppe angepasst werden. So können bewegungseingeschränkte und chronisch kranke Menschen ebenso teilnehmen wie Menschen mit leichter Demenz. Das Angebot eignet sich für Paare und Einzelpersonen.

Erfolgsfaktoren und Besonderheiten

Beim Linedance gibt es keine Paare, es wird von allen synchron in Reihen hinter- und nebeneinander getanzt. Die Schrittfolgen sind festgelegt und wiederholen sich jeweils, oft mit Richtungswechsel. Die Freude an der Bewegung und das Miteinander in der Gruppe steigern das Wohlbefinden.



Tanzen auf dem Killesberg

Kurzbeschreibung

Seit über 20 Jahren organisiert das Deutsche Rote Kreuz in den Sommerferien eine kostenlose öffentliche Tanzveranstaltung auf dem Killesberg in Stuttgart.

Zielgruppe

Alle Besucher/innen des Höhenparks, die Spaß an Bewegung und am Tanzen haben.

Häufigkeit / Dauer / Ort der Veranstaltung

6 - 8 Mal in den Sommerferien, einmal pro Woche für 3 Stunden am Nachmittag, Höhencafé Killesberg

Umsetzung / Durchführung

angeleitetes Tanzen, alle können mitmachen

Kooperationspartner

Höhencafé Killesberg: kostenlose Raumnutzung

Finanzierung

Spenden der Teilnehmenden

Erfolgsfaktoren und Besonderheiten

Besonderer Standort, da beliebtes und bekanntes Ausflugsziel im Sommer. Gute Möglichkeit für Angebote des DRK zu werben und neue Teilnehmer zu gewinnen.



„fit ab 50 in Mönchfeld“

– Tanzangebot der **Evang. Kirchengemeinde Himmelsleiter Stuttgart** –



Kurzbeschreibung

Der Seniorentanzkreis im Evangelischen Gemeindezentrum Mönchfeld findet wöchentlich im Rahmen der Gemeindegemeinschaft statt. Inhalte sind gesellige Tänze, Volks- und Gruppentänze. Tanzen hält fit, Tanzen macht Spaß, Tanzen macht schlau

Ziele

- Menschen aktivieren und ihnen eine Möglichkeit zur Bewegung geben
- Freude, Spaß und Gemeinschaft vermitteln

Zielgruppe

Menschen ab 60 Jahren auch ohne tänzerische Vorerfahrungen. Eine Teilnahme ist als Einzelperson oder mit Partner möglich. Die Teilnehmerzusammensetzung ist sehr unterschiedlich, von sehr fiten und rüstigen 60ern bis ins hohe Alter.



Häufigkeit / Dauer / Ort der Veranstaltung

einmal wöchentlich, donnerstags 9:30 - 11:30 Uhr (mit Pause) im Evangelischen Gemeindezentrum Mönchfeld

Umsetzung / Durchführung

angeleitetes Tanzen, ein Einstieg ist jederzeit möglich

Kooperationspartner

Amt für Sport und Bewegung Stuttgart: Veröffentlichung des Angebots in der Broschüre „fit ab 50 in Mönchfeld“

Qualifikation / Qualifizierung

Tanzleiterin: Ausbildung mit Abschluss und Zertifikatsverlängerung durch den Bundesverband Seniorentanz

Finanzierung

Teilnehmerbeitrag: 2 € pro Veranstaltung (zur Finanzierung von Getränken, Geburtstagsblumen, Materialien und Fortbildungskurse der Leiterin) Da der Tanzkreis zur Gemeindegemeinschaft gehört, muss keine Raummiete bezahlt werden.

Erfolgsfaktoren und Besonderheiten

Die Mischung zwischen einfachen und aufwändigeren Tänzen muss stimmen und der Zielgruppe angepasst sein.

Kontakt

Sigrid Dorn-Müller
Welsweg 1; 70378 Stuttgart
Telefon: 0711 / 840 11 76
E-Mail: dornmueller82@t-online.de



Feuerbacher Tanzcafé

– Tanzangebot des Richard-Bürger-Heims Stuttgart –

Kurzbeschreibung

Drei bis viermal jährlich findet in Feuerbach ein offenes Tanzangebot für Menschen mit und ohne Demenz statt. Pro Veranstaltung nehmen 70 bis 100 Personen aus Feuerbach und der Umgebung teil. Neue Teilnehmer sind jederzeit willkommen. Bei der Umsetzung des Angebots arbeiten verschiedene Träger und Einrichtungen zusammen.

Ziele

- Menschen mit Demenz in die Mitte der Gesellschaft rücken
- Plattform für ein natürliches Miteinander schaffen – Inklusion leben

Zielgruppe

Alle tanzfreudigen Feuerbacher, vorwiegend Senioren, egal ob als Paar oder Einzelperson (die körperliche Mobilität ist zweitrangig).

Häufigkeit / Dauer / Ort der Veranstaltung

3-4 mal jährlich, 1,5 h, Donnerstag nachmittags, Standort verschieden (z.B. Lutherkirche in Stuttgart)

Umsetzung & Durchführung

Es wird je nach Können frei getanzt. Des Weiteren runden Tänze im Sitzen und Tanzdarbietungen vom Tanzsportzentrum Feuerbach das Programm ab.

Kooperationspartner

Tanzsportzentrum Feuerbach (Vortanzen, Mittanzen)
Bismarck-Realschule (Unterstützung beim Service)
Altenhilfeeinrichtungen der Umgebung (Mittanzen)
Kirchengemeinde (Hilfe beim Service, Unterstützung beim Tanzen)

Qualifikation / Qualifizierung

Die Leiterin des Tanzangebots ist Diplom-Musiktherapeutin.

Finanzierung

Teilnehmerbeitrag: 5 € pro Veranstaltung, zusätzlich gefördert durch Spenden von Feuerbacher Einwohnern und der PSD L(i)ebenswert Stiftung

Hürden und Stolpersteine

Günstige Räumlichkeiten in der richtigen Größe zu finden gestaltet sich schwierig.

Kontakt

Sandra Zeitler (Dipl.-Musiktherapeutin (FH))
Leitung psychosoziale Betreuung
RICHARD-BÜRGER-HEIM
St.-Pöltener-Str. 29; 70469 Stuttgart
Telefon: 0711 / 120 653 400
E-Mail: zeitler@seah.de

Termine werden auf unserer Homepage www.seah.de und der Seite der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e. V. veröffentlicht.



Folklore – Tänze aus aller Welt

– Tanzangebot der Goldberg Seniorenakademie Sindelfingen –



Kurzbeschreibung

In dem Kurs werden internationale Volkstänze aus vielen verschiedenen Ländern getanzt. Im Vordergrund stehen die Begegnung und die Freude an Bewegung und Musik. Die Tanzformen bestehen aus Kreistänzen, Paartänzen, Mehrpaartänzen und Paarwechseltänzen. Der Schwierigkeitsgrad orientiert sich an den Kursteilnehmer/innen, wobei Anfänger und Fortgeschrittene gemeinsam tanzen.

Ziele

- Begegnung, Freude an Bewegung, Spaß, Lebensqualität
- Kennenlernen von Tanzelementen aus verschiedenen Kulturen

Zielgruppe

Willkommen sind alle, die Freude an Bewegung und an der Musik haben, sowohl Einzelpersonen als auch Paare. Es gibt keine Altersbeschränkung – da es ein Angebot der Seniorenakademie ist, liegt der Altersschwerpunkt bei über 55 Jahren (bis ca. 90 Jahren).

Häufigkeit / Dauer / Ort der Veranstaltung

seit über 30 Jahren, einmal wöchentlich, montags von 15.45 Uhr bis 17.15 Uhr in der Goldberg-Seniorenakademie in Sindelfingen

Umsetzung & Durchführung

Es werden verschiedene Tänze angeleitet, ein Einstieg ist jeweils zu Kursbeginn möglich (je 10 Kursstunden Frühjahr / Herbst), viele Teilnehmer kommen regelmäßig.

Kooperationspartner

katholische Gesamtkirchengemeinden Sindelfingen und Böblingen (Träger)
katholische Erwachsenenbildung im Kreis Böblingen (Mitgliedschaft, Kooperation, Werbung)

ARGE Frohes Alter Sindelfingen (Mitgliedschaft, Kooperation, Werbung)

Qualifikation / Qualifizierung

Der Kursleiter hat jahrzehntelange Tanzerfahrung (und ist als Dipl. Psych. in der Gesundheitsförderung tätig).

Finanzierung

Teilnehmerbeitrag: 10 x 90 min / 40 €, die Seniorenakademie muss sich selbst finanzieren, ermäßigte Tarife auf Anfrage, „Schnuppern“ ist jederzeit möglich

Erfolgsfaktoren und Besonderheiten

Kontinuität ist für viele Teilnehmer/innen wichtig (langjähriges Bestehen)
Qualität und Vielfalt des Angebots, homogene Gruppe (Kerngruppe)

Hürden und Stolpersteine

Obwohl nicht das „Können“ sondern die Freude an der Bewegung im Vordergrund steht, fällt es Anfängern zu Beginn manchmal schwer. Außerdem finden sich wenige neue Teilnehmerinnen, insbesondere Teilnehmer, da die Art des Tanzangebots nicht so bekannt und z. T. auch negativ belegt („Volkstänze“) ist.

Kontakt

Goldberg-Seniorenakademie
Goldbergstr. 24; 71065 Sindelfingen
Telefon: 07031 / 410 59 20
E-Mail info@Goldberg-Seniorenakademie.de
www.goldberg-seniorenakademie.de/index.htm

Kursleiter

Julius Krauss
Landratsamt Böblingen -
Gesundheitsamt -
Parkstraße 4; 71034 Böblingen
Telefon: 07031 / 663 17 58,
Fax: 07031 / 663 17 73
E-Mail: j.krauss@lrabb.de

Tanzcafé Vergissmeinnicht

– Tanzangebot der Sozialstation Abtsgmünd –

Kurzbeschreibung

Das Tanzcafé bietet Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen und Partnern Raum und Gelegenheit in entspannter, geselliger Atmosphäre miteinander zu tanzen. Das Angebot ist für die Teilnehmenden kostenlos.

Ziele

Menschen mit Demenz und deren Angehörigen die Möglichkeit geben Kontakte zu knüpfen, Gemeinschaft zu erfahren und eine freudige und aktivierende Abwechslung zum Alltag ermöglichen.

Zielgruppe

Angesprochen sind „Paare“ bestehend aus Menschen mit Demenz und Partnern, z. B. Mutter -Tochter, Freundin, Nachbarin usw.

Häufigkeit / Dauer / Ort der Veranstaltung

1x monatlich, von Januar bis Juli im katholischen Gemeindehaus, von September bis November im evangelischen Gemeindehaus

Umsetzung / Durchführung

offenes Angebot, ein Einstieg ist jederzeit möglich

Kooperationspartner

evang. Kirchengemeinde Dewangen / Fachsenfeld & kath. Kirchengemeinde Fachsenfeld: kostenlose Raumnutzung
ehrenamtliche Musiker
katholischer Pfarrer: ist bei jedem Tanzcafé dabei und für den gemeinsamen Abschluss mit einer Meditation zuständig

Qualifikation / Qualifizierung

Leitung: Krankenschwester, ehrenamtliche Helfer und Helferinnen, die einen Kurs zur Demenzerkrankung besucht haben

Finanzierung

Spenden, die bei der Sozialstation extra für das Tanzcafé eingehen und Spenden der Teilnehmenden

Erfolgsfaktoren und Besonderheiten

Live-Musik, gleichbleibender Ablauf

Hürden und Stolpersteine

Demenz als Tabu-Thema

Kontakt

Gerlinde Herkommer
SOZIALSTATION ABTSGMÜND
pflegen - helfen - beraten
Hallgarten 14; 73453 Abtsgmünd
Telefon: 07366 / 963 314
E-Mail: g.herkommer@sst-abtsgmuend.de



Tanz für Ältere / Tanzen 50plus / Tanzkurs für Senioren

– Tanzangebote der Volkshochschulen –

Kurzbeschreibung

In den Kursen werden in der Regel Tänze aus aller Welt gelernt, v. a. Kreis-, Gassen-, Block- oder Paartänze. Tanzinteressierte können als Paar, aber auch alleine kommen, da in der Gruppe ohne festen Partner getanzt wird. Darüber hinaus werden z. T. auch kulturelle Aspekte vermittelt, etwa zur Herkunftskultur der Folkloretänze.

Ziele

- Förderung der Gesundheit durch leichtes Ausdauertraining, Verbesserung der Koordination, Rhythmusfähigkeit und Beweglichkeit
- Gedächtnistraining
- Vermittlung von Lebensfreude und sozialem Miteinander

Zielgruppe

Angesprochen werden die älteren Menschen einer Kommune. In einzelnen Kursen werden explizit auch Migranten/innen oder Menschen mit Demenz angesprochen. Die Kurse richten sich hauptsächlich an Einzelpersonen, dies wird in den Ausschreibungstexten verdeutlicht. Es werden auch Kurse für Bewohner/innen von Altenheimen o. ä. in Kooperation mit den Einrichtungen durchgeführt.

Häufigkeit / Dauer / Ort der Veranstaltung

Die Kurse finden i. d. R. einmal wöchentlich zu je 8-12 Terminen statt, Uhrzeit und Dauer ist bei den einzelnen Volkshochschulen unterschiedlich. Vorwiegend werden Vormittags- und Nachmittagskurse angeboten, seltener Abendkurse.

Umsetzung / Durchführung

Die Angebote werden von Kursleiter/innen gestaltet. Ein Einstieg ist in der Regel zu Beginn des Semesters (d.h. 2 x jährlich) möglich.

Kooperationspartner

Teilweise in Zusammenarbeit mit Einrichtungen wie Nachbarschaftshilfe, Seniorenrat o. ä. Volkshochschulen führen auf Anfrage gerne Tanzkurse für Pflegeeinrichtungen oder ähnliches durch.

Qualifikation / Qualifizierung

Die Kursleiterinnen und Kursleiter haben unterschiedliche Qualifikationen, z. B. in den Bereichen Tanzpädagogik, Tanzen, Physiotherapie. Sie können sich über Fortbildungen beim vhs-Verband weiterqualifizieren. Weitere Informationen unter: <http://www.vhs-bw.de/fortbildung>

Finanzierung

Die Kurse werden von den Teilnehmer/innen finanziert; der Beitrag liegt bei ca. 5 - 6 € pro Termin. Aufgrund der sozial verträglichen Preisgestaltung können auch einkommensschwächere Menschen am Angebot der Volkshochschule teilnehmen. Viele Volkshochschulen bieten vergünstigte Preise für Inhaber/innen von städtischen Bonuscards o. ä. an.

Erfolgsfaktoren und Besonderheiten

Die soziale Komponente und das Gemeinschaftserlebnis sind für viele Teilnehmer/innen ein Grund für den Besuch der Kurse.

Hürden und Stolpersteine

Die Angebote sind nicht kostenfrei, nicht alle Unterrichtsstätten sind barrierefrei.

Weitere Angebote des Trägers

Neben den allgemeinen Kursen „Tanzen für Ältere“ bieten Volkshochschulen weitere Tanzangebote für ältere Menschen an, z. B. (Latino) Line Dance, Standardtänze, Orientalischer Tanz, Tanztheater und Folklore bis hin zum Rollatoranz.

Kontakt

Julia Gassner
Volkshochschulverband Baden-Württemberg
Raiffeisenstr. 14; 70771 Leinfelden-Echterdingen
Telefon: 0711/759 00 28 E-Mail: gassner@vhs-bw.de



Beispiel: Offener Treff im Rollator-Tanzen

– Tanzangebot der Volkshochschule Metzingen –

Kurzbeschreibung

Walzer, Foxtrott, Rumba - zu diesen Rhythmen kann man sich auch am Rollator mit Spaß bewegen. Der Rollator-Tanztreff gibt Menschen, die nicht mehr gut zu Fuß sind, die Möglichkeit gemeinsam zu tanzen. Das Angebot ist kostenlos, inklusive Kaffee und Kuchen.

Ziele

- Spaß und Freude an der gemeinsamen Bewegung mit „Gleichgesinnten“
- geselliges Miteinander, Erfahrungsaustausch, Knüpfen neuer Kontakte
- Verbesserung der Koordination und des Gedächtnisses

Zielgruppe

Eingeladen sind alle Interessierten, auch Menschen, die normalerweise mit dem Stock unterwegs sind, oder sogar ganz „auf eigenen Beinen stehen“.

Häufigkeit / Dauer / Ort der Veranstaltung

An jedem ersten Montag im Monat von 10:30 bis 13:00 Uhr (mit Kaffeepause) im Atelier der Volkshochschule in Metzingen.

Umsetzung / Durchführung

Eine Tanzlehrerin leitet das Rollator-Tanzen. Die Rollatoren werden dabei als „Gymnastikgerät“ eingesetzt. Neben verschiedenen Tänzen stehen auch Koordinations-Übungen auf dem Programm.

Kooperationspartner

Hauspflege und Nachbarschaftshilfe Metzingen e.V., 1.Tanzclub Ludwigsburg

Qualifikation / Qualifizierung

Die Kursleiterin ist ausgebildete Tanzlehrerin.

Finanzierung

Die Teilnahme am Rollator-Tanzen ist kostenlos, das Angebot wird über Spenden finanziert.



Kontakt

HN-Hauspflege und Nachbarschaftshilfe Metzingen e.V.
Leitung: Sybille Kießner
Pappelweg 27; 72555 Metzingen
Telefon: 07123 / 2495, Fax: 017123 / 307 585

Kursleiterin

Sylvia Scheerer
Telefon 07146 / 821 223
sylvia@3scheerers.de



Wir tanzen wieder

– Tanzangebot der Stadt und des StadtSeniorenRats Esslingen –



Kurzbeschreibung

Der StadtSeniorenRat Esslingen und die Stadt Esslingen bieten für alle tanzbegeisterten älteren Menschen regelmäßig Tanznachmittage an. Diese finden in einer Gaststätte, außerhalb von Begegnungsstätten oder Seniorenheimen, statt.

Ziele

- Gesellschaftliche Teilhabe und Motivation zum Tanzen fördern
- Schaffung eines regelmäßigen Angebots mit niedriger Hemmschwelle

Zielgruppe

Generation 60+, auch Menschen mit leichten Orientierungsproblemen

Häufigkeit / Dauer / Ort der Veranstaltung

einmal monatlich, samstags zwischen 15 Uhr und 18 Uhr in einem Gasthaus

Umsetzung & Durchführung

Die Tanzveranstaltung wird von einem Team bürgerschaftlich Engagierter des StadtSeniorenRats organisiert. Es gibt keinen Übungsleiter oder Tanzlehrer. Den Teilnehmern wird durch das Angebot die Möglichkeit zum freien und geselligen Tanzen gegeben. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Die musikalische Begleitung wird von wechselnden Alleinunterhaltern gestaltet.

Kooperationspartner

Stadt Esslingen: Die Stadt Esslingen fertigt die Flyer und Plakate, sorgt für die Werbung über den Presseverteiler der Stadt Esslingen und übernimmt die GEMA-Gebühr. Gaststätte zu den üblichen Preisen.

Finanzierung

Teilnehmerbeitrag: 4 € pro Veranstaltung, Inhaber des Kulturpasses von Esslingen erhalten eine Ermäßigung. Aus den Einnahmen sollen die Aufwendungen für den Musiker bestritten werden.

Besonderheiten

Das Angebot ist nicht mit den angeleiteten Seniorentanzgruppen, denen eine Übungsleiterin vorsteht, zu vergleichen.

Hürden und Stolpersteine

Es wird noch nach Lösungen gesucht, wer bei Unterdeckung der Kosten einspringt und die Differenz ausgleicht.

Weitere Angebote des Trägers

Fitnessstreff Esslingen

Kontakt

Uschi Grosse
Hindenburgstraße 90, 73728 Esslingen
Telefon: 0711 / 262 17 31
E-Mail: ursula.grosse@gmx.net

NEU!

Tanznachmittage für Ältere in der



Gaststätte „Waldheim“
Esslingen-Zollberg, Neuffenstr. 87

„Darf ich bitten?“

Weckt diese Aufforderung auch bei Ihnen Lust nach vielen Jahren mal wieder in Gesellschaft mit anderen zu tanzen? Eine bislang selten gewordene Gelegenheit, soll nun wieder in regelmäßigen Abständen belebt werden.

Bekannte Gesellschaftstänze wie Walzer, Foxtrott oder Tango versprechen passionierten Tänzerinnen und Tänzern anregende und gesellige Stunden mit Musik und Tanz. Mit anderen ins Gespräch kommen, eine Tasse Kaffee genießen und einen unbeschwerten Nachmittag erleben – dies ist mit und ohne Partner möglich.

Termine 2014

Samstag, den 11. Januar Samstag, den 12. April
Samstag, den 08. Februar Samstag, den 10. Mai
Samstag, den 15. März Samstag, den 07. Juni

Jeweils von 15.00 – 18.00 Uhr

Kostenbeitrag 4 Euro
- für Kulturpass-Besitzer ist diese Veranstaltung kostenlos -

Schnuppern Sie doch einfach mal rein!

Veranstalter: StadtSeniorenRat Esslingen

Tanzen für Menschen mit und ohne Demenz

– Tanzangebot von „Demenznetzwerken“ und Tanzschulen –

Kurzbeschreibung

Die bundesweit einzigartige Initiative besteht seit dem Weltalzheimertag 2007. 70-80 % der Menschen mit Demenz werden in den Familien und zu Hause versorgt. Es gibt jedoch kaum Angebote außerhalb institutioneller Versorgung. Soziale Isolation und Vereinsamung – nicht nur für den Betroffenen – sind die Folge. Tanzen knüpft an biographischen Begebenheiten der Menschen an und ist Teil aktiver Erinnerungsarbeit. Wir möchten das Leben für diese Augenblicke lebenswert gestalten – trotz und mit Demenz.

Ziele

- Normalität und gesellschaftliche Teilhabe insbesondere für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen fördern
- Rhythmus(Gefühl), Spaß, Freude und Geselligkeit stehen im Vordergrund.

Zielgruppe

Jeder kann an dem Tanznachmittag teilnehmen – egal ob mit Gehstock, Rollator oder Rollstuhl; Angebot für Paare, die Freude am Tanzen haben und bei denen ein Partner an Demenz erkrankt ist und Einzelpersonen in Begleitung einer sie betreuenden/begleitenden Person.

Häufigkeit / Dauer / Ort der Veranstaltung

Die Tanznachmittage von „Wir tanzen wieder!“ finden in der Regel immer am ersten Montag im Monat in der Zeit von 14.30-16.00 Uhr statt. Der Veranstaltungsort in Köln ist beispielsweise die ADTV Tanzschule-Stallnig Nierhaus. Hier ist auch das Tanzkonzept entwickelt worden.

Umsetzung & Durchführung

Es wird kein spezieller Sitz- oder Rollatoranz angeboten. Wichtig ist die Flexibilität des Programms. Neben dem ritualisierten Rahmen des Nachmittags wird die Tagesform der Tänzerinnen und Tänzer berücksichtigt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Die Anmeldung erfolgt beim Koordinator der Initiative „Wir tanzen wieder!“ und dient der zahlenmäßigen Übersicht.

Kooperationspartner

„Wir tanzen wieder!“ findet derzeit an sechs Orten in Deutschland statt. Grundlage einer Kooperation ist die Multiplikatorenschulung von „Wir tanzen wieder!“. Kooperationspartner von „Wir tanzen wieder!“ sind haupt- und ehrenamtliche Institutionen („Demenznetzwerke“) und Tanzschulen. Die Kooperationspartner werden so zu Türöffnern im Quartier.

Qualifikation / Qualifizierung

ADTV Tanzschullehrerinnen- und Lehrer; „Profis“ und ehrenamtlich Engagierte zum Thema Demenz; Qualifizierung durch die eintägige Multiplikatorenschulung „Wir tanzen wieder!“ Weitere Informationen unter: www.wir-tanzen-wieder.de.

Finanzierung

Das Projekt „Wir tanzen wieder!“ wurde im Rahmen der Landesinitiative Demenz-Service NRW vom Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen und den Landesverbänden der Pflegekassen gefördert.

Träger der bundesweiten Initiative sind die Alexianer Köln.

Der Eintritt von 5 € unterstreicht die Normalität des Angebots, wird aber nicht von den ehrenamtlich Engagierten und „Profis“ erhoben. „Wir tanzen wieder!“ ist kein kommerzielles Angebot sondern speist sich aus dem sozialen Engagement der Tanzschulen und beteiligten Netzwerkpartner.

Weitere Anmerkungen

Unsere Vision: Jede Stadt in Deutschland hat eine Tanzschule und ein Netzwerk, die nach „Wir tanzen wieder!“ Normalität und Teilhabe ermöglichen, denn: „Das Tanzen ist die Kunst, wo die Beine denken, sie seien der Kopf“ (Stanislaw Jerzy Lec, 1909-1966).

Kontakt

Alexianer Köln / „Wir tanzen wieder!“ / Stefan Kleinstück
Kölner Str. 64; 51149 Köln
Telefon: 02203 / 3691 11170; Fax: 02203 / 3691 11179;
E-Mail: inf@wir-tanzen-wieder.de



Tanzgruppen / Tanz Dich fit! / Senior Dancers

– Angebote in Vereinen des Badischen und Schwäbischen Turnerbundes e.V. –



Kurzbeschreibung

Viele der 2900 Mitgliedsvereine des Badischen und Schwäbischen Turnerbundes bieten eine große Vielfalt des Tanzens und der tänzerischen Gymnastik in ihren Seniorengruppen. In den Angeboten steht der Gruppentanz im Vordergrund:

Ob als Kreis-, Linien-, Block-, oder Squaretänze – alle Tanzformen können ohne (eigenen) Partner getanzt werden.

Ziele

- den Kreislauf in Schwung bringen, die Konzentrationsfähigkeit fördern, die Gelenke fit halten, die Koordination und das Gleichgewicht schulen, Sturzprävention und Brainfitness
- Körper und Geist beweglich halten, ein unterhaltsames Gemeinschaftserlebnis und Lebensfreude schaffen
- Vorsorge gegen Demenz und Altersdepressionen

Zielgruppe

Ob Einzelpersonen oder Paare, ob mit oder ohne "sportlichen Lebenslauf" – in den Turn- und Sportvereinen sind auch Menschen jenseits der Lebensmitte herzlich willkommen!

Häufigkeit / Dauer / Ort der Veranstaltung

Die Angebote finden in der Regel einmal wöchentlich statt. Uhrzeit und Dauer sind in den Vereinen unterschiedlich.

Umsetzung / Durchführung

Die Angebote werden von geschulten und erfahrenen Übungsleiter/innen gestaltet. Ein Einstieg ist in der Regel jederzeit möglich. Ausnahmen bilden evtl. zeitlich begrenzte Kursangebote.

Kooperationspartner

Viele Vereine kooperieren mit kommunalen Partnern wie z. B. Senioreneinrichtungen, Kirchengemeinden oder anderen sozialen Institutionen. Auf Landesebene bestehen langjährige Kooperationen des Badischen und Schwäbischen Turnerbundes mit der AOK Baden-Württemberg und dem Sozialverband VdK Baden-Württemberg.

Qualifikation / Qualifizierung

Erfahrene Gruppenleiter/innen ab Übungsleiterlizenz C (130 Lerneinheiten) und regelmäßigen Fortbildungen. Weitere Informationen unter:

www.stb.de & www.badischer-turner-bund.de.

Finanzierung

Teilnehmerbeitrag über Vereinsmitgliedschaft oder Kursgebühren.

Erfolgsfaktoren und Besonderheiten

Wohnortnahe Angebote durch das flächendeckende Netzwerk aus Vereinen des Badischen und Schwäbischen Turnerbundes. Qualitätssicherung durch ein umfangreiches Aus- und Fortbildungsprogramm der Turnerbünde. Hohes ehrenamtliches Engagement der Vereine und ihrer Übungsleiter/innen.

Weitere Angebote des Trägers

Neben Tanzgruppen bieten die Turn- und Sportvereine viele weitere gesellige Angebote für Ältere und je nach Interessenslage ergänzende Angebote, wie z. B. rhythmische Gymnastik und Aerobic.

Kontakt

Michaela Huppertz
Schwäbischer Turnerbund e. V.
Bereich Freizeit- und Gesundheitssport/GYMWELT
Fritz-Walter-Weg 19; 70372 Stuttgart
Telefon: 0711 / 280 77 252
E-Mail: huppertz@stb.de

Kurt Klumpp
Badischer Turner-Bund e. V.
Bereich Freizeit- und Gesundheitssport/
GYMWELT
Am Fächerbad 5; 76131 Karlsruhe
Telefon: 0721 / 181 518
E-Mail: kurt.klumpp@badischer-turner-bund.de

Literatur

Kattenstroth, J.-C., Kalisch, T., Holt, S., Tegenthoff, M. & Dinse, H. R. (2013). Six months of dance intervention enhances postural, sensorimotor, and cognitive performance in elderly without affecting cardio-respiratory functions. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 5, 1-16.

Lee, I.-M., Shiroma, E.J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S.N., Katzmarzyk, P.T. (2012). Effect of physical inactivity of major noncommunicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*, 380, 219-229.

Statistisches Landesamt Baden-Württemberg (Hrsg.). (2013). Entwicklung der Altersgruppen sowie Vorausberechnung bis 2060. Verfügbar unter: http://www.statistik.baden-wuerttemberg.de/BevoelkGebiet/FaFo/Familie/famZ_01_02.asp, (31.10.2013).

U.S. Department of health an Human Services (2008). Physical Activity Guidelines for Americans. The Secretary of Health and Human Services.

World Health Organization. (WHO) (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health.

