

## **ErlebniSTanz – Tanzen mit Senioren als aktive Gesundheitsförderung** **Barbara Steltner, Gelsenkirchen, DE**

Tanzen macht Spaß, ist abwechslungsreich, aktiviert und schafft soziale Kontakte. Für die Zielgruppe der Älteren kann zielgruppengerechtes Tanzen die ideale Form der ganzheitlichen Gesundheitsförderung sein.

Der Bundesverband Seniorentanz e.V. stellt im Rahmen dieses Workshops ErlebniSTanz vor, arbeitet die komplexen Wirkungszusammenhänge beim Tanzen theoretisch auf und ermöglicht durch das gemeinsame Tanzerlebnis den direkten Transfer in die Praxis.

Im Rahmen des Workshops werden exemplarische Tänze und Tänze im Sitzen vermittelt und die zielgruppengerechte Methodik/Didaktik verdeutlicht. Darüber hinaus wird der Zusammenhang zu den drei Bereichen körperlicher, psychisch-geistiger und sozialer Förderung durch Tanz hergeleitet und im gemeinsamen Tanzen praktisch erprobt. In einem weiteren Schritt werden Einsatzmöglichkeiten in der tanzpädagogischen Praxis aufgezeigt.

### **Exkurs ErlebniSTanz:**

Internationale Tänze mit unterschiedlichsten Aufstellungen, Musikstilen und Rhythmen, Tanzen in der Gruppe, ohne festen Tanzpartner - dies sind die besonderen Kennzeichen des ErlebniSTanz des Bundesverbandes Seniorentanz e.V.

Die Auswahl der Tänze und Musiken wie auch die methodische Tanzvermittlung orientieren sich am Leistungsvermögen der Gruppe, am Gesundheitszustand (evtl. Gelenkbeschwerden, nachlassendes Seh- und Hörvermögen) und an psychosozialen Veränderungen.

Tänze im Sitzen sind ein Bewegungsangebot sowohl für mobile Teilnehmer als auch für Menschen, die gesundheitlich eingeschränkt sind. Die Auswahl und der Schwierigkeitsgrad der Tänze im Sitzen orientieren sich direkt am Leistungsvermögen der jeweiligen Gruppe.

Es gibt spezielle Kategorien von Tänzen im Sitzen, wie z.B. gymnastische Tänze, Thementänze oder Tänze mit Handgeräten, die je nach Zielgruppe ihren Einsatz finden.

Weitere Informationen unter: [www.erlebnis-tanz.de](http://www.erlebnis-tanz.de)

Kurzbiografie des ersten Autors: Beruf: Barbara Steltner ist Erzieherin und seit 2009 zertifizierte Seniorentanzleiterin des BVST, seit 2012 zertifizierte Tanzleiterin für Tanzen im Sitzen des BVST, seit 2012 Ausbildungsreferentin des BVST, seit 2015 Mitglied im Bundesvorstand des BVST; Zusatzqualifikation als zertifizierte Gedächtnistrainerin des BVGT, Übungsleiterin B Sport in der Rehabilitation Profil Neurologie