

# Interesse an einer Ausbildung zur TanzleiterIn des Bundesverbandes Seniorentanz Österreich (STÖ)?

**A**ls vor 40 Jahren Frau Tutt aus der damaligen DDR ihrer 80ig-jährigen Schwiegermutter zuliebe den "Seniorentanz" entwickelte, arbeitete sie mit Tanztherapeuten und Ärzten zusammen eine Pädagogik aus, die diese einzigartige Form des Tanzens erlernbar machte.

In insgesamt 13 Staaten Europas und Brasilien wird eine Ausbildung zur Tanzleiterin angeboten, die an Qualität mittlerweile auch vom österreichischen Staat voll anerkannt ist. 2009 hat der STÖ Bundesverband das Zertifikat als „Good Practice Modell“ verliehen bekommen.

Im Jahr 2012 wurde dem Bundesverband Seniorentanz Österreich u. a. für die Ausbildung das Ö-CERT verliehen. Ö-CERT zeichnet uns als profilierte Erwachsenenbildungsorganisation aus mit Förderungsmöglichkeiten in ganz Österreich für die in Ausbildung stehenden TanzleiterInnen. Daher scheinen wir auch im "Verzeichnis der Qualitätsanbieter in der österreichischen Erwachsenenbildung" auf. Siehe dazu auch [www.oe-cert.at](http://www.oe-cert.at)

Regelmäßige Bewegung, Gedächtnistraining und Musik wirken sich positiv auf die Lebensqualität älterer Menschen aus, das haben verschiedene Studien nachgewiesen. Altersforscher wie Prof. Georg Wick oder Prof. Leopold Rosenmayr empfehlen als beste Voraussetzung für ein erfolgreiches, zufriedenstellendes Alter die drei „L“: „Lieben“ – d. h. Kommunikation und Zuwendung, „Laufen“ – meint Beweglichkeit und Mobilität und „Lernen“ – die geistige Herausforderung.

SENIORENTANZ ist ein Angebot, das diese drei Elemente in sich vereint und noch ein viertes „L“ – nämlich „Lachen“ und Freude beim Miteinander-Tun bewirkt.

Diese Elemente und der wertschätzende Umgang mit älteren Menschen stehen im Mittelpunkt der Arbeit des Bundesverbandes Seniorentanz Österreich. Lebensqualität im Alter bedeutet „sinnvolles“ Leben. Mit diesem Hintergrund und der langjährigen Erfahrung in der Ausbildung von TanzleiterInnen STÖ „Tanzen ab der Lebensmitte“ und „SENIORENTANZ plus“ bietet der Bundesverband Seniorentanz Österreich zwei Ausbildungszweige für interessierte TanzleiterInnen an:



Maskottchen "Emmi" hat uns zum Erfolg geführt.

## 1. „SENIORENTANZ plus“

**Merkmale SENIORENTANZ plus:**

- » ist ein ganzheitliches Aktivierungskonzept, das vor allem in betreuten Einrichtungen wie Alten- und Pflegeheimen, Tagesheimstätten, in Seniorenclubs, in Selbsthilfegruppen usw. Anwendung findet.
- » Die Basis bilden Tänze im Sitzen, die die Beweglichkeit fördern, die Kommunikation anregen und Erinnerungen wachrufen.
- » Das plus steht für Gymnastik im Sitzen und einfache Tänze, gezielte Gedächtnisübungen, Singen, Begleitung mit ORFF-Instrumenten, Spielen und Anregungen zur Kommunikation.
- » Diese unterschiedlichen Elemente werden in erprobter Weise sinnvoll miteinander verknüpft.
- » Ausgebildete TanzleiterInnen lassen die SENIORENTANZ plus – Stunde zu einem Erlebnis werden.

**Nutzen SENIORENTANZ plus:**

- » spricht durch die abwechslungsreiche und spielerische Gestaltung der Stunden alle Sinne der TeilnehmerInnen an.
- » nützt die positive Wirkung der Musik auf die Seele.



Es wurde fleißig für den Lehrauftritt geübt.

- » fördert die Beweglichkeit, regt die Durchblutung an, kräftigt die Muskulatur und verbessert die Koordination.
- » steigert die Konzentration und Merkfähigkeit, fördert Kontakte und Gespräche untereinander.
- » trägt dazu bei, Fähigkeiten und Wissen von früher neu zu entdecken.
- » stärkt das Selbstvertrauen durch Erfolgserlebnisse und macht Freude.
- » bringt manche Erleichterung in den Pflegealltag, da sich ungeahnte Ressourcen zeigen.

## 2. „Tanzen ab der Lebensmitte“

### ... die etwas andere Art zu tanzen

bietet Menschen ab der Lebensmitte – bis ins hohe Alter – die optimale Möglichkeit in einer Gruppe zu tanzen.

- » Tanzformen und Musiken sind abwechslungsreich und auf den Musikgeschmack der älteren Generation abgestimmt. Tänze aus aller Welt, aus verschiedenen Epochen und Kulturen, gesellige Formen aus dem Gesellschaftstanz öffnen den Blick auf die Welt. Auch im Sitzen kann man vergnüglich tanzen!
- » Diese etwas andere Art zu tanzen - die keinen fixen Tanzpartner erfordert – berücksichtigt die Situation der Frauen, die mit zunehmendem Alter sehr oft keinen Partner mehr haben.
- » Innerhalb der Tänze werden die TanzpartnerInnen immer wieder gewechselt.
- » Eine besondere methodische Vorgangsweise ermöglicht es, die Tänze schnell zu erlernen und lustvoll zu tanzen.
- » Ausgebildete TanzleiterInnen leiten zum Tanzen an.

- » Unter der Bezeichnung **t r e f f p u n k t : TANZ** wird „Tanzen ab der Lebensmitte“ von verschiedenen Institutionen und Trägern angeboten und findet regelmäßig und kontinuierlich für die TeilnehmerInnen zu günstigen Tageszeiten statt.

### ... ist mehr als tanzen

„Tanzen ab der Lebensmitte“ fördert die Konzentration, Reaktion, Beweglichkeit, Koordination und Balance; wirkt positiv auf Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und das vegetative Nervensystem und trainiert zusätzlich das Gedächtnis. Erfolgserlebnisse stärken das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Durch das gemeinsame Tanzen in der Gruppe entsteht ein Gemeinschaftserlebnis und soziale Fähigkeiten entwickeln sich. Tanzen ab der Lebensmitte trägt dazu bei, die Lebensqualität älterer Menschen zu erhalten und zu verbessern.

Das **Österreichische Angebot** der Ausbildung zur TanzleiterIn findet zur Erleichterung der noch Berufstätigen in **drei Wochenkursen** statt.

Der Abstand zwischen der **ersten und der zweiten Woche** beträgt ein halbes Jahr, indem die gelernten Tänze mit Ansage der Schritte geübt werden sollen und ein Tanz in Form einer Hausarbeit beschrieben wird. Außerdem soll eine Teilnahme an 20 Stunden bei einer Tanzgruppe nachgewiesen werden.

Der Abstand zwischen der **zweiten und dritten Woche** beträgt ein Jahr, in dem das selbständige Führen einer Tanzgruppe erlernt werden soll. Das kann eine eigene oder die Gruppe einer anderen Tanzleiterin sein. Es benötigt eine Bestätigung über 20 Stunden von einer Tanzleiterin. Außerdem gehört zum Aufbau der eigenen Gruppe eine Information der lokalen Gegebenheiten, die Organisation eines Saales und vor allem die Präsentation der eigenen Person und des Angebots von „treffpunkt:TANZ“



Intensiv wird der Aufbau einer Tanzansage überlegt.



Auch Tänze im Sitzen sind sehr lustig.



Die richtige Sitzposition und Körperhaltung ist sehr wichtig.

vor Gemeinden, Vereinen usw. Eine Abschlussarbeit soll anregen diese Erfahrungen zu berichten und auch eine Selbsteinschätzung seines Könnens zu reflektieren.

In der **dritten Woche** erfolgt die Abschlussprüfung mit der Präsentation zweier Tänze und endet mit der Verleihung des Zertifikats als TanzleiterIn des STÖ, Tanzen ab der Lebensmitte.

### Welche Schwerpunkte enthält die Ausbildung zur STÖ-TanzleiterIn

- » Erlernen der Tänze mit dazugehöriger Ansage im entsprechenden Rhythmus
- » Pädagogische Fähigkeiten die Tänze gruppen-gerecht aufzubereiten
- » Beobachtung und Wahrnehmung der Gruppe
- » Auswahl der Tänze, dem Fortschritt der Gruppe entsprechend UND
- » AnfängerInnen den Einstieg zu ermöglichen
- » Sich als Tanzleiterin in der Gemeinde, im Verein, in Heimen, in betreuten Einrichtungen, Tageszentren, VHS usw. zu präsentieren um z.B. einen Saal zu bekommen
- » in den Ortsmedien bekannt zu werden,
- » die Vergütung zu verhandeln usw.

### Pädagogik

In den drei Wochen wird in gut annehmbaren Schritten alles vermittelt, was eine TanzleiterIn befähigt ihre eigene Gruppe zu leiten. In verschiedenen Formen, nämlich in Kleingruppen und in der gesamten Gruppe wird die Theorie abwechselnd mit Praxis (z. B. Tanzen) dargelegt. Durch die wohlwollende, geduldige und respektvolle Haltung der Referentinnen und Assistentinnen wird die Gruppe ermutigt das Angebot anzunehmen und den Spaß am Lernen wieder zu entdecken und zu erleben. Außerdem entwickelt sich innerhalb einer Gruppe ein Miteinander, das zur Motivation sehr hilfreich sein kann.

### Was bringt die Ausbildung zur TanzleiterIn

- » Wachsendes Selbstbewusstsein,
- » Sicherheit im Auftreten
- » Fähigkeit eine Gruppe in Schritten zum Erlernen eines Tanzes zu führen
- » Selbstbestätigung und Selbständigkeit
- » Ständige Herausforderung durch Erlernen neuer Tänze
- » Freude am unmittelbaren Feedback der Tänzer
- » Das Bewusstsein der Zugehörigkeit zu einer "Tanzfamilie"

Die Freude am gelungenen Lernen und Reifen, **in jedem Alter**, macht die Ausbildung zu einem möglichen **Wendepunkt im Leben**.

Wer Begeisterung fürs Tanzen mitbringt und gemerkt hat, was ihr oder ihm diese Art des Tanzens gebracht hat an Freude sich zur Musik zu bewegen, zunehmender Sicherheit bei den Schritten, wachsendem Selbstbewusstsein und Gesellschaft und wer diese Erfahrungen weitervermitteln will, der ist gut beraten die STÖ-Tanzleiterausbildung zu machen. Der Seniorentanz Österreich bietet eine **zertifizierte Ausbildung** mit gut fundierter Methodik an.

### Die nächsten Ausbildungskurse beginnen im Herbst:

#### Lehrgang 36 „Tanzen ab der Lebensmitte“

1. Woche: 28.09. – 04.10.2014

#### Lehrgang 14 „SENIORANTZ plus“

1. Woche: 02.11. – 8.11.2014

### Weitere Infos erhalten Sie über die Geschäftsstelle

Tel.: 0699/100 681 10 bzw.  
geschaeftsstelle@seniorentanz.at oder  
www.tanzenabderlebensmitte.at

Dr.med. Burgi Schneider  
Tanzleiterin in Salzburg

Margot Hörmandinger  
Vorsitzende Bundesverband STÖ