

Fortbildung “ST+ Bewegung – Motivation – Interaktion”

vom 17. - 19.4.2026 im Bildungszentrum Seitenstetten

Die Runde war groß. Knapp 30 Teilnehmerinnen aus sechs Bundesländern und der Schweiz trafen am Freitag zur Fortbildung St+Bewegung-Motivation-Interaktion im Bildungszentrum St. Benedikt in Seitenstetten ein. Allesamt Tanzleiterinnen, einige schon aus den ersten Lehrgängen bis hin zu den “Neuen” aus den letzten beiden Lehrgängen. Eine interessante Mischung, die in den Pausen zwischen den Tanzeinheiten viel Erfahrungsaustausch ermöglichte und ich konnte Einiges über die Entwicklung von ST+ in den verschiedenen Bundesländern erfahren. Unter den Teilnehmenden waren auch die Bundesvorsitzende und drei Referentinnen des BV Seniorentanz Österreich.

Mit Gabriele Hilscher konnte eine Referentin gewonnen werden, die nicht nur viele Tänze im Sitzen selbst choreographiert hat, sondern auch viel Erfahrung in diesem Bereich mitbringt. Sie begleitete uns liebevoll durch die einzelnen Tänze, erzählte auch von ihren Erlebnissen und ihr wertschätzender Umgang mit den Teilnehmenden in ihren Tanzrunden war bemerkbar.

Bearbeitet wurden Gymnastische Tänze, Tänze mit Handgeräten und interaktive Tänze mit Kindern und/oder Angehörigen. Wir haben die Tänze von allen Seiten beleuchtet, viel Anregung für Vereinfachungen, Erweiterungen, Varianten und kreative Ideen für Handgeräte erhalten. Auch die Rolle der Kinder konnten wir bei den interaktiven Tänzen, d.h. Besuch von Kindern im Seniorenheim, ausprobieren. Was gelegentlich zu viel Gelächter führte



und großen Spaß machte. Die Musik der CD “Melodien für uns” ist sehr ansprechend, es gibt zu den einzelnen Musikstücken immer mehrere Choreografien und Varianten mit Vereinfachungen für Menschen, die in der Mobilität und den kognitiven Fähigkeiten eingeschränkt sind.

Nach jedem Tanz war die Begeisterung groß und der Vorsatz, „das mache ich gleich in der nächsten Tanzeinheit“ wurde schon fast zur Gewohnheit. Denn die Tänze eignen sich für Menschen mit Einschränkungen ebenso wie für mobile Tanzgruppen, jeweils im angepassten Schwierigkeitsgrad. Der Rollator kam ebenso zum Einsatz. Nach einer Einführung über die richtige Höhe und Handhabung, ging es teilweise flott, teilweise langsam und bedächtig durch die Tänze. Ein Highlight war für mich die “Anna in der Gasse”, zur Musik der Annenpolka. Da spielte sogar der Einsatz des Klicks der Bremsen eine



wichtige Rolle. Bei einer Variante von Rollipop kamen alle Teilnehmerinnen auf die Tanzfläche, mit und ohne Rollator, so wurden alle Anwesenden miteinbezogen.

Das gefühlvolle Ende bildete ein gemeinsamer Tanz, bei dem wir alle einen aus Stoffen geknüpften elastischen Seilring in Händen hielten. Eine schöne Möglichkeit Verbundenheit zu erleben.

Wir bedanken uns herzlichst für dieses wunderbare, reichhaltige Seminar und hoffen sehr auf eine Fortsetzung im nächsten Jahr!

Handschmann Susanne