

Seniorentanz plus - für ein aktives Leben bis ins hohe Alter ein MUSS!



Jeder will alt werden, aber keiner will alt sein!
Wie schaffen wir es, auch mit 80+ aktiv am
Leben teilzunehmen?

Unternehmen wir eine Zeitreise: Wir reisen in unsere Zukunft und feiern gerade Geburtstag. Vielleicht wollen die Füße nicht mehr ganz so mitmachen, wie heute. Vielleicht spielt auch der Kopf nicht mehr ganz so mit. Aber die wesentliche Frage, die wir uns stellen: Haben wir noch Freude am Leben? Gibt es irgendwelche Fixpunkte in unserem Leben, auf die wir uns die ganze Woche über schon freuen? Mit Seniorentanz plus als Teil unseres Lebens ist die Antwort höchstwahrscheinlich „JA“.

Seniorentanz plus wird derzeit hauptsächlich in betreuten Einrichtungen, Alten- und Pflegeheimen und Tagesheimstätten angeboten. Die überwiegende Mehrheit der älteren Menschen – ca. 80 % - leben noch (oft alleine), von mobilen Diensten oder bzw. und ihren Angehörigen betreut, zu Hause. Dank der steigenden Lebenserwartung gibt es immer mehr „alte Ältere“! Das heißt, wir brauchen für diese vielen Senioren und Seniorinnen „vor Ort“ attraktive Freizeitangebote, die gesundheitliche wie auch soziale Kompetenzen erhalten und fördern! Es muss unser Ziel sein, möglichst flächendeckend mobile ST+ Gruppen in den Gemeinden, Pfarren und Seniorentreffs aufzubauen. Dazu benötigen wir aber Personen, die bereit sind, diese vertrauensvolle und herausfordernde Aufgabe zu übernehmen, indem sie die Ausbildung „Seniorentanz plus“ absolvieren.

Gleichermaßen braucht es die Unterstützung unserer Bürgermeister, Heimleitungen, Kuranstalten, Pflegeschulen und Seniorenvereinigungen sowie der öffentlichen Medien, um die Wichtigkeit und Sinnhaftigkeit dieses Angebotes der Bevölkerung nahe zu bringen. Gemeinschaft und Mobilität im

fortschreitenden Alter gehören gefördert. Weniger Pflegeaufwand – weniger Kosten für die öffentliche Hand – eine einmalige Investition in Form einer Förderung für die Ausbildung – ansonsten keine finanziellen Risiken!

Seniorentanz plus ist eine wunderbare Aktivität, die viele Vorteile für ältere Menschen bietet. Hier sind einige Gründe, warum Seniorentanz so wichtig ist:

Gesundheitliche Vorteile

1. Verbesserung von Koordination, Beweglichkeit und Konzentration: Tanzen fördert die körperliche Fitness und hilft dabei, die Beweglichkeit zu erhalten. Es trainiert auch das Gehirn, da die Teilnehmer:innen sich Choreografien merken und sich auf die Musik konzentrieren müssen.

2. Anregung der Durchblutung und Kräftigung der Muskulatur: Tanzen ist eine hervorragende Form der Bewegung, die das Herz-Kreislauf-System stärkt und die Muskulatur kräftigt. Es hilft dabei, den Körper in Form zu halten und fördert die allgemeine Gesundheit.

3. Vermeidung oder Verbesserung von aus Bewegungsmangel resultierenden Erkrankungen: Regelmäßige Bewegung kann Krankheiten wie Arthritis, Osteoporose und Herzkrankheiten vorbeugen oder deren Symptome lindern.

Soziale und emotionale Vorteile

1. Spricht alle Sinne an: Beim Tanzen werden sowohl der Tastsinn, das Gehör als auch der Gleichgewichtssinn angesprochen, was die geistige Wachheit fördert.

2. Spaß und Freude am gemeinsamen Bewegen zur Musik ohne Leistungsdruck: Seniorentanz bietet eine unterhaltsame und stressfreie Möglichkeit, sich zu bewegen und Spaß zu haben. Es gibt keinen Leistungsdruck, was es für alle Teilnehmer angenehm macht.

3. Schöner Fixpunkt in der Woche: Ein regelmäßiger Tanztermin bietet Struktur und etwas, worauf man sich jede Woche freuen kann.

4. Lebensfreude: Tanzen bringt Freude und Lebendigkeit ins Leben und hilft, eine positive Einstellung zu bewahren.

5. Wirkt Vereinsamung und Depression entgegen: Durch das gemeinsame Tanzen entstehen soziale Kontakte und Freundschaften, die Einsamkeit und Depression vorbeugen.



Voraussetzungen um Seniorentanz plus Tanzleiter:in zu werden

Um Seniorentanz plus Tanzleiter:in zu werden, solltest du folgende Eigenschaften mitbringen:

1. Liebe zu älteren Menschen: Du solltest eine natürliche Zuneigung und Respekt für ältere Menschen haben.
2. Offene Art und Gespür für die Menschen: Es ist wichtig, empathisch zu sein und auf die Bedürfnisse der Teilnehmer:innen einzugehen.
3. Keine Scheu mit einer Gruppe zu arbeiten: Du solltest es genießen, vor Gruppen zu stehen und diese zu leiten.
4. Zeit für eine sinn- und freudvolle Nebenbeschäftigung: Du solltest bereit sein, regelmäßig Zeit für diese Aktivität einzuplanen.
5. Lust auf neue Herausforderungen: Offenheit für Neues und der Wunsch, sich weiterzuentwickeln, sind wichtig.
6. Taktgefühl und Freude daran, sich zur Musik zu bewegen: Ein gutes Gefühl für Musik und Rhythmus ist unerlässlich.
7. Bereitschaft selbst geistig und körperlich fit zu bleiben und dabei einen wertvollen Dienst für die Mitmenschen zu leisten: Du solltest ein Vorbild in Sachen Fitness und Gesundheit sein.

Persönliche Vorteile als Seniorentanz plus Tanzleiter:in

1. Persönliche Alzheimerprophylaxe: Das regelmäßige Üben und Leiten von Tanzstunden hält deinen Geist aktiv und kann als Vorbeugung gegen Alzheimer dienen.
2. Zutiefst sinn- und freudvolle Beschäftigung: Es ist eine erfüllende Tätigkeit, die Freude bereitet und sinnvoll ist.
3. Kleiner Nebenverdienst: Es bietet die Möglichkeit, nebenbei etwas Geld zu verdienen.
4. Selbstbestimmtes und unabhängiges Arbeiten: Als Tanzleiter:in arbeitest du eigenständig und kannst deine Stunden selbst gestalten.
5. Freude vervielfachen und Glücksgefühl: Du trägst dazu bei, die Lebensfreude anderer zu steigern, was dir selbst auch Glück und Zufriedenheit bringt.
6. Austausch in einer Gruppe Gleichgesinnter: Du lernst Tanzleiterkolleg:innen bei diversen Veranstaltungen aus ganz Österreich kennen.

Lasst uns gemeinsam daran arbeiten, Angebote für unsere ältere Bevölkerung und in weiterer Folge vielleicht für uns selbst zu schaffen. Seniorentanz plus ist ein wunderbarer Weg, dies zu erreichen. Zusammen können wir sicherstellen, dass das Leben auch im hohen Alter voller Freude und Aktivität ist.

Barbara Egger

Was ist „Seniorentanz plus“?

„Seniorentanz plus“ ist „Tanzen und mehr“, ein geniales, ganzheitliches Aktivierungskonzept, für nicht mehr ganz mobile Menschen, mit dem Ziel „ganz nebenbei“ möglichst lange in Bewegung und damit körperlich und geistig fit zu bleiben!

Was bewirkt ST+?

Bei allen Teilnehmer:innen verbessert sich, durch das Tanzen im Sitzen, sicht- und spürbar, die Koordination, Beweglichkeit und Konzentration! Durch das gegenseitige „aktive Zuhören“ beim Erinnern und Erzählen manch gemeinsam erlebter Lebensumstände wird jede:r Einzelne in der Gruppe gesehen und gehört! Diese Erfahrung der Wertschätzung sowie die Wirkung der Musik „bewegen“ die Seele!

Wie ist eine ST+ Gruppe aufgebaut?

Für jede ST+ Gruppeneinheit wird in der Mitte des Sesselkreises zu jahreszeitlichen- oder Alltagsthemen eine „**Erlebnismitte**“ mit bekannten Gegenständen vorbereitet. Dadurch entsteht bereits beim Hereinkommen ein lebendiges Gespräch über das aktuelle Thema und alle sind sofort im „Erzählmodus“. Mit möglichst vielen Sinnen erfahrbar (sehen, hören, riechen, schmecken, „be-greifen“ und spüren) wird das **Erinnern und Erzählen** gefördert.

Zum Thema passend machen wir dann Tänze im Sitzen und am Sessel und **kurze Gedächtnisübungen**. Die Basis in diesen beschwingten Stunden sind **Tänze im Sitzen, am Sessel, mit dem Rollator** - gymnastische Tänze, kommunikative Tänze, Thementänze und Tänze mit Handgeräten wie z. Bsp. mit Tüchern, Fächern, Bällen, Zopfschnüren und ORFF-Instrumenten.

In ST+ Gruppen tanzen wir zu flotter „alter“ Musik oft gleichzeitig mit Armen und Beinen, im Sitzen geht das ja mal rechts, mal links, mal Mitte. Ohne Leistungsanspruch aber mit viel Spaß überkreuzen wir nicht nur Arme und Beine, sondern verbinden dabei auch jedes Mal unsere beiden Gehirnhälften!

Das Verschalten der rechten und linken Hirnhälfte ist eine unschätzbare „Nebenwirkung“ speziell beim Tanzen im Sitzen! Wie wir wissen, verbessert sich dadurch nicht nur die Koordination (Sturzprophylaxe) sondern auch die Gedächtnisleistung und nicht zuletzt die Kreativität, kurzum jegliche Hirnaktivität wird dadurch optimiert! Und in der Gemeinschaft kommt auch der Spaß nicht zu kurz!

In den ST+ Gruppen geht es nämlich ausschließlich um Spaß und Freude am gemeinsamen Bewegen zur Musik und nie um Leistung! Jede:r ist achtsam und macht nur so weit mit, wie es ihr:ihm guttut.



Wir feiern Feste im Jahreskreis, Geburtstage und „das Leben“ ganz allgemein.

Drei „Wünsche ans Universum“!

Erster Wunsch: „90 plus“ alt werden!

Zweiter Wunsch: körperlich und geistig möglichst mobil und selbstbestimmt zu Hause alt werden dürfen!

Dritter Wunsch: auch im hohen Alter, wenn die Möglichkeiten von Aktivitäten schon reduziert sind, noch regelmäßig, beschwingte, gesellige Tanzstunden im Sitzen in meiner Gemeinde besuchen können!

Damit das Konzept ST+ aber endlich in der Öffentlichkeit wahrgenommen wird und mehr Menschen diese Ausbildung machen/wollen und es in 20 Jahren flächendeckend ST+ Gruppen auch für „uns Jüngere“ gibt, braucht es meines Erachtens zwei Voraussetzungen:



1. Tanzleiter:innen machen JETZT diese Zusatzausbildung und bieten ST+ Gruppen an! Macht übrigens viel Spaß und ist eine zutiefst sinnvolle, neue Herausforderung!

2. Der BV-STÖ startet JETZT eine österreichweite Informationskampagne und verankert, mit neuem Namen und im Außenauftritt des „Unternehmens-STÖ“ „sichtbar“! das Konzept ST-plus!

Ann Sutter

Erneuern – Auffrischen – Aktualisieren – Erinnern – Updaten ...

Fortbildung WB 30 und ISDC 2016 in Eugendorf vom 07. – 09.06.2024



An einem heißen 7. Juni 2024 treffen sich 28 Tanzleiter:innen und Tänzer:innen aus nah und fern, um gemeinsam zu tanzen.

Mit Referentin Lisa Kreutz und i. A. Mara Rammlmair wollen wir, wie am „Willkommens-Plakat“ angekündigt, Erneuern – Auffrischen – Aktualisieren – Erinnern – Updaten – Re-Freshing – Erhalten :)

Lisa lehrt uns die verschiedenen und interessanten Tänze der WB 30. Manchmal kommen wir nicht nur durch die heißen Temperaturen ins Schwitzen. Auch die anspruchsvolleren Tänze fordern uns heraus. Lisa zeigt sie uns vor und erklärt sie geduldig, sodass wir Spaß und Freude daran haben. Wir tanzen zu schöner Musik aus der WB 30 und der ISDC 2016, auch Tänze im Sitzen, und freuen uns über die Tanzbeschreibungen dazu.

Mit Tänzen aus der ISDC 2016, die uns Mara mit viel Freude vorzeigt und mit uns tanzt, erinnern wir uns an diese großartige Veranstaltung „damals“ im Burgenland. Wir freuen uns aber auch über die Kaffee-Pausen zwischendurch und über das Mittag- und Abendessen unter den Kastanienbäumen. Auch der Pool im Garten wird in der Mittagspause genutzt, zum Abkühlen.

Herzlichen Dank an Lisa Kreutz und Mara Rammlmair, die uns perfekt vorbereitet, mit ihrer fröhlichen Art, geduldig und mit Freude die verschiedenen Tänze lehrten und uns auch Interessantes zu den einzelnen Tänzen erzählten.

Ich freue mich über die Tänze, die ich mit meiner Gruppe tanzen kann und über die Tänze, die für mich eine Herausforderung sind, sodass ich wieder etwas dazulernen kann.

Fanni Eizinger



„Tanzt einfach mit“ (7) am Grillhof in Tirol

Von 24. - 26.05.2024 wurde der WS - Tanz einfach mit 7, am Grillhof in Vill, durchgeführt. Es nahmen 28 Tänzerinnen teil, die aus Österreich, Deutschland und Südtirol kamen. Davon waren 6 Teilnehmerinnen in Ausbildung.

Die Referentinnen Lisa Kreutz und Angelika Haas leiteten zum ersten Mal einen solchen Workshop. Beide vermittelten uns die neuen Tänze mit viel Souveränität und Praxisbezogenheit! Besonders schätzten wir die Möglichkeit die Tänze in mehreren „Variationen“ zu erlernen. Da einige Teilnehmerinnen den Grand Square noch nicht kannten, lernten wir diesen gemeinsam. Anschließend setzten wir die neue Tanzabfolge beim Air-



port Square fehlerfrei um. Es kristallisierte sich im Laufe dieses WS drei Choreographien besonders als Lieblingstänze heraus: Airport Square, Blaue Agave und Little Rhumba. Die Stimmung in der Gruppe war sehr angenehm. Unsere neuen Anwärtnerinnen wurden gut bei den Tän-

zen mitgeführt womit für sie ein Erfolgserlebnis entstand. Die Unterbringung am Grillhof war für uns alle, wie gewohnt, zur vollsten Zufriedenheit.

Allen, die für die gute Organisation beigetragen haben, ein großes Dankeschön von den Teilnehmerinnen!
Erna Haun

Fortbildung WB 30 und ISDC 2016 in Semriach

vom 07.-09.06.2024



Vom 7. bis 9. Juni gab es in Semriach beim „Trattner“ einen vom Bundesverband veranstalteten Tanzworkshop mit den Referentinnen Ursula Palfy und Michi Unterberger. Es wurden Tänze des ISDC 2016 und der Weiterbildung 30 einstudiert und getanzt. Uschi und Michi haben uns 24 Teilnehmenden mit viel Freude, Liebe, Genauigkeit und Professionalität 24 Tänze aus aller Welt

nähergebracht. Da waren auch durchaus ein paar anspruchsvolle Tänze dabei, an denen wir zu knabbern hatten, aber nach anfänglichem Chaos und großer Geduld und Ruhe unserer beiden Referentinnen haben wir auch diese perfekt gemeistert.

Auch wenn die schweren Unwetter die Freude ein wenig getrübt haben, so war es doch eine gelungene Veranstaltung, die viel Spaß bereitet hat. *Andrea Pichler*



„Übung macht den Meister“ ... und bestimmt auch ganz viele Meisterinnen!

3. Modul Lehrgang ST43 und STplus20 im Tiroler Bildungsinstitut Grillhof in Igls-Vill vom 05.-07. Juli 2024



Eine Wasserflasche mit obigem Sprichwort auf dem Etikett lag als herzlicher Willkommensgruß auf unseren Stühlen im Tanzsaal. Diesem Titel sind wir in diesen drei Tagen ein großes Stück nähergekommen.

Nach einem gemeinsamen Einstimmungstanz machten sich die 30 Teilnehmer:innen, aufgeteilt in drei Gruppen in Begleitung der Referentinnen Angelika Haas, Mara Rammlmair und Barbara Egger an die Aufgabe, die Ausbildungstänze zu festigen. Wir Azubis durften nun selbständig Tänze anleiten und im jeweiligen Feedback erfahren, was uns bereits gut gelungen ist bzw. wo wir noch üben und was wir verbessern könnten.

Frauen aller drei Gruppen berichten hier über ihre Eindrücke:

Wo stehe ich als Tanzleiter:in richtig? Passt meine rhythmische Sprache? War die Erklärung der neuen Tanzfigur in Ordnung? Habe ich die richtige Methodik angewendet und die neuen Schritte richtig vorgezeigt und erklärt? Habe ich oft genug Platz eingenommen? Hab' ich etwas vergessen? Mit vielen, vielen Fragen wurde Angelika konfrontiert. Durch ihr konstruktives Feedback und ihre hohe fachliche Kompetenz konnten wir unser Können verbessern, Unsicherheiten überwinden und das Selbstvertrauen stärken. Sie hat uns sehr engagiert, hilfsbereit, mit großer Wertschätzung und humorvoll begleitet. Danke, Angelika, für diese wertvollen

Erfahrungen und deine großartige Unterstützung. Daumen hoch!

Die Übungstage waren anstrengend für uns alle. In der Nervosität konnte es schon passieren, dass eine Tanzleiterin für's Platzeinnehmen, ohne höflich zu fragen, die Dame einfach zur Seite schob oder sich die Haare raufte, als sie bemerkte, dass sie beim Tanzen mit Musik vergessen hatte den separaten Schlusstakt beim Nola-Mixer anzusagen.... "Humor ist, wenn man trotzdem lacht", meinen die betroffenen Schreiberinnen.

Angenehm war, nach langen Tanztagen nachts in ein feines Bett fallen zu dürfen und zu genießen, in einem wunderbaren Haus mit ausgezeichneter Verpflegung untergebracht zu sein.

Tanzen ist Lebensfreude! Das durften wir in Tirol wieder erfahren. Wir werden im Sommer in unseren Wohnzimmern und Gärten tanzen, damit wir im September unser Erlerntes dann „meisterlich“ präsentieren können.

Gerda Krämer, Beatrix Schwärzler für „Gruppe Angelika“

Mit viel Kompetenz, Humor, Empathie und Engagement führte uns Mara durch drei intensive Übungstage. Wir konnten unsere Praxis vertiefen und unser Können unter Beweis stellen. Viele neue Erkenntnisse und Erfahrungen dürfen wir mit nach Hause nehmen und uns zuversichtlich auf die Präsentation im Herbst vorbereiten. Danke Mara. Du bist Spitze!

Renate Berger, Barbara Bachlechner für „Gruppe Mara“



Erfolgreicher Lehrgang STplus 20 Modul 3 im Grillhof bei Innsbruck

Vom 5. bis 7. Juli 2024 fand das dritte Modul des Tanzleiter:innenlehrgangs STplus 20 im Bildungsinstitut Grillhof nahe Innsbruck statt.

Unter der engagierten Leitung von Barbara Egger trafen sich acht Teilnehmerinnen aus verschiedenen Bundesländern, um ihre Kenntnisse in der Methodik des Seniorentanzes zu vertiefen und zu festigen.

Die drei Tage waren geprägt von intensiven Übungseinheiten, die eine ideale Mischung aus Spaß und konzentrierter Arbeit boten. Barbara Egger sorgte mit ihrer charmanten und zielgerichteten Art dafür, dass jede Teilnehmerin sowohl tänzerisch als auch methodisch wertvolle Fortschritte machte. Ihr Fachwissen und ihre Fähigkeit, Freude und Sicherheit zu vermitteln, machten das Lernen zu ei-

nem Vergnügen. Die praktischen Hinweise und die Möglichkeit, sich gegenseitig zu unterstützen und zu motivieren, wurden von den Teilnehmerinnen besonders geschätzt.

Barbara beantwortete geduldig alle offenen Fragen der Teilnehmerinnen, was zum besseren Verständnis und zur Klarheit beitrug, sodass jede Teilnehmerin am Ende das Gefühl hatte, gut auf ihre zukünftige Rolle vorbereitet zu sein.

Das einladende und anregende Ambiente des Bildungsinstituts sowie die gemeinsamen Erlebnisse und das intensive Training haben die Gruppe enger zusammengeschweißt und die Freude am Tanzen weiter gefestigt. Die Teilnehmerinnen blicken nun mit Freude und Zuversicht auf ihre zukünftigen Aufgaben als Tanzleiterinnen und freuen sich auf die nächsten Schritte ihrer Reise. *Aniko Vlahusic*

Mein erstes Mal!



Ich fuhr vom 28. – 30. Juni 2024 das erste Mal zu einem Tanzworkshop. Da aus unserer Gruppe in Wiener Neudorf noch Waltraud Matzka und Lilo Fenz mitfahren und noch dazu unsere Tanzleiterin Constanze den Workshop leitete, dachte ich, da kann nicht allzu viel passieren.

Ich war angenehm überrascht über die freundlichen hellen Räume in Seitenstetten, die überaus zukommende Art des Personals und die schmackhaften und gesunden Speisen. Auch das Vertrauen, das man den Tänzer:innen entgegenbringt, fand ich sehr positiv - Selbstbedienung und Kassa. Dann ging's auch gleich los. Constanze fällt es sicher oft ein bisserl hart, mich mit ihrer Konsequenz anzustecken. Sie will halt immer 120 %.

Alle kamen ganz schön dran, da nicht nur vormittags drei Stunden und nachmittags drei Stunden und nach dem Abendessen noch knappe zwei Stun-

den Tänzen angesagt waren, sondern es ein sehr heißer Samstag war. Die eingebaute Hauslüftung, die ansonst sehr gut war, kam da nicht mehr mit und wir verschwitzten etliche Leiberl. Die Gemeinschaft empfand ich aber als sehr angenehm. Man kommt mit vielen Gleichgesinnten ins Gespräch, manche kennen sich schon, dann werden Erinnerungen ausgetauscht, bzw. neue Pläne geschmiedet.

Ich bin ja nur ein Hobbytänzer und habe keinen gesteigerten Ehrgeiz, aber von dem Wochenende habe ich ganz schön profitiert. Auch meine Einstellung Constanze gegenüber hat sich geändert:

**DAS IST NICHT NUR „IHR HOBBY“!
DA STECKT VIEL ÜBERLEGUNG, ENGAGEMENT,
WISSEN UND ZEIT DARIN!**

Bin prinzipiell gegen eine ähnliche Wiederholung nicht abgeneigt. *(Willibald Schippany - ein eifriger Tänzer)*