

## SENIORENTANZ *plus* - Lehrgang 7

Am 21. Jänner startete Lehrgang 7 der Ausbildung SENIORENTANZ *plus*. Aus acht Bundesländern und aus Südtirol kamen fünfzehn Damen und ein Herr ins Seminarhaus St. Klara nach Vöcklabruck, um die erste Lehrgangswochen zu absolvieren.

Schon vor dem gemeinsamen Abendessen am Sonntag wurden die ersten Kontakte zwischen den TeilnehmerInnen geknüpft. Beim Zusammensetzen von vier Puzzlemenschen, die für

- Wünsche an die Referentinnen
  - Wünsche an die Gruppe
  - Erwartungen an die Ausbildung
  - Befürchtungen und Ängste der TeilnehmerInnen
- standen, wurden diese Kontakte gleich noch am Sonntag abend intensiviert.

“Lerning by doing” war das Motto dieser arbeitsreichen und intensiven Woche. So folgte der Theorie sofort die praktische Erprobung. Nach einem einführnden Referat über musikalisches Grundwissen konnten die TeilnehmerInnen in vier Gruppenarbeiten je einen Tanz im Sitzen erarbeiten. "Gar nicht so einfach" - stellten alle fest.

Daß man beim rhythmisch sprechen schneller als gedacht aus dem Rhythmus kommt, war eine der vielen Erfahrungen, die die TeilnehmerInnen in dieser Woche machten.

Und beim Versuch, Schritte und Figuren von Tänzen anzusagen, erkannten alle, daß es viel Übung braucht, um einen Tanz so anzusagen, daß eine Tanzgruppe schnell und mit Freude zum Tanzen kommt.

Überraschung brachte die Gruppenarbeit "Welche Angebote gibt es in meinem Heim außerhalb der Pflege". Die in den Heimen beschäftigten TeilnehmerInnen erkannten mit großer Freude, wieviele Angebote es bereits für die BewohnerInnen ihrer Heime gab. Und jene TeilnehmerInnen, die nicht in Alten- und Pflegeheimen beschäftigt sind, erkannten, daß das Leben in einem Alten- oder Pflegeheim aufgrund der vielen Angebote Abwech-



*TeilnehmerInnen der ersten Lehrgangswochen*

*Foto: U. Forster*



*Foto: U. Forster*

lung im Alltag bietet und ganz und gar nicht eintönig sein muss.

Daß eine Portion Mut dazugehört, vor größerem Publikum etwas zu sagen, war ebenfalls eine Erfahrung, die die TeilnehmerInnen machen konnten. Doch bei der Präsentation von Erlebnisprotokollen und Gruppenarbeiten verlor sich die Scheu mancher TeilnehmerInnen vor einem Auftritt vor Publikum.

Der bunte Abend am Freitag brachte für die TeilnehmerInnen nicht nur viel Spaß, sondern für einige auch ein ganz besonderes Geschenk aus der lustigen Tombola.

*Ursula Forster*