

# Seit 30 Jahren wird „ab der Lebensmitte getanzt“

Tanzen ab der Lebensmitte – das ultimative Gehirn- und Konditionstraining!

treffpunkt: **TANZ**

Der Landesverband „Tanzen ab der Lebensmitte“ feiert sein 30-jähriges Jubiläum in Niederösterreich. Landesvorsitzender Karl Hömstreit aus St. Anton, der selbst auch Tanzleiter ist, erzählte dem Scheibbs'er Boten von seinem Hobby, das zur Berufung wurde. „Das Programm reicht von Kontra- und Gruppentänzen bis zu Gesellschaftstänzen wie Tango, Rumba, Cha Cha oder Samba, es werden aber auch Volks- und internationale Kreistänze getanzt.“



Für Menschen ab der Lebensmitte ist Tanzen nicht nur ein Quell der Lebensfreude, sondern verbessert Koordination, Orientierung, Gangsicherheit und Kreislauf. „Es ist erwiesen, dass gemeinsames Tanzen sogar der Demenz vorbeugt“, weiß Hömstreit. Er selbst begann als Mittänzer, absolvierte schließlich die Eineinhalbjährige Tanzleiter-Ausbildung: „Es ist eine schöne Aufgabe. Die Menschen lachen, wenn sie kommen und lachen, wenn sie wieder gehen.“

Die geniale Idee, Tanzen auch für ältere Menschen in Form von gemeinnützigen Vereinen und Gruppen anzubieten, kam vor 40 Jahren von Deutschland nach Österreich und wurde in der Zwischenzeit von 14 europäischen Staaten übernommen.

**Regelmäßiges Tanzen ist ein ideales Ganzkörpertraining**, es beinhaltet viele gesundheitliche Aspekte, wie Beweglichkeit, Gangsicherheit, Koordinationsfähigkeit, Orientierung und ist auch ein ausgezeichnetes Kreislauftraining. Die soziale Bindung in eine Gruppe und die Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft sind mit Sicherheit das beste Antidepressivum. Durch **Freude an Musik und Bewegung** sendet das Gehirn die Botenstoffe Endorphin und Serotonin aus, das sind jene Stoffe, die in uns die bekannten Glücksgefühle auslösen.

Tanzen mit „Tanzen ab der Lebensmitte“ bedeutet auch das für die ältere Generation so wichtige „Lebenslange Lernen“. **Zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigen die positive Wirkung des Tanzes auf unser Denkvermögen.** Durch das Erlernen von Choreografien und Umsetzen in den Tanz werden im Gehirn neue Verbindungen geschaffen und die geistige Leistungsfähigkeit erhöht. Sich an bestimmte Bewegungsmuster zu erinnern und wiederzugeben ist eines der besten Mittel, dem im Alter so gefürchteten Verlust der geistigen Kompetenz entgegen zu wirken. Zu „Tanzen ab der Lebensmitte“ können Sie, unabhängig ihres Alters, gerne **alleine, oder mit Partner/Partnerin** kommen. In vielen Tanzgruppen wird auch eine Schnupperstunde angeboten.

Die Tanzleiterausbildung von „Seniorentanz Österreich“ ist sehr umfangreich und schließt mit einem Zertifikat und der Befähigung Tanzgruppen zu gründen. Durch die erlernte Methodik und Didaktik können die Lehrinhalte stets zielgruppengerecht



vermittelt werden. **Das Ö-CERT – Qualitätssiegel bestätigt, dass unser Verband die Qualitätskriterien in der Erwachsenenbildung erfüllt.**

Der Landesverband NÖ wird vom Seniorenreferat der NÖ Landesregierung unterstützt und steht in Kooperation mit „Tut Gut“ und den „Gesunden Gemeinden“. In Niederösterreich sind zurzeit 79 TanzleiterInnen tätig, die mit 150 aktiven Gruppen tanzen. **Mehr als 4500 Tänzerinnen und Tänzer besuchen wöchentlich oder 14-tägig diese Veranstaltungen in Niederösterreich.**

Der Landesverband Seniorentanz NÖ ist immer auf der Suche nach Personen, die **Interesse an der Ausbildung zur Tanzleiterin / zum Tanzleiter haben.** In bestimmten Fällen gibt es auch eine Förderung der Ausbildungskosten. Es ist eine ganz tolle und befriedigende nachberufliche Aufgabe!

## Kurse & Informationen

„Tanzen ab der Lebensmitte“. Einstieg ist auch für Anfänger jeden Alters immer möglich.

### Kurs in Scheibbs:

Am Mittwoch um 17 Uhr im Pfarrsaal (2-Wochen-Rhythmus)

### Weitere Tanzmöglichkeiten im Bezirk:

Gaming im Haus der Begegnung jeden Mittwoch um 19 Uhr; St. Anton im Mehrzwecksaal der VS jeden Sonntag um 17 Uhr; Wolfpassing im Schloss-Stadl jeden Donnerstag um 18 Uhr; Bodensdorf im GH Plank jeden Donnerstag um 18 Uhr

### Kontakt:

Karl Hömstreit, Landesvorsitzender  
T. 0664/ 128 19 53, hoemstreit@a1.net  
3283 St. Anton, Am Schober 9  
[www.tanzenabderlebensmitte.at](http://www.tanzenabderlebensmitte.at)