



# Bis **90** fit wie ein **Turnschuh!**

Wenn Sie wissen wollen, wie das geht,  
dann besuchen Sie uns bei „treffpunkt:TANZ“.

**25.000 Tänzerinnen und Tänzer in Österreich in 1000 Tanzgruppen** bewegen sich begeistert zu Musik-Rhythmen aus aller Welt – entsprechend der Schrittsangabe von 500 ausgebildeten Tanzleiterinnen und Tanzleitern.

Diese Erfolgsstory begann schon 1977, ausgehend von Ilse Tutt, die für ihre 90-jährige Schwiegermutter diese „etwas andere Art zu tanzen“ in Deutschland entwickelt hat. Sie verbreitete sich rasch in 14 Ländern Europas sowie in Brasilien. Österreich ist seit 1984 dabei.

**Vom 23. – 27. Mai 2016 fand in Österreich der 14. Internationale Tanzkongress** im Hotel & Feriendorf Vila Vita Pannonia in Burgenland statt, bei dem alle 14 Teilnehmer-Länder neue Tänze vorstellten und Frauen und Männer im Alter von 30 bis 95 Jahren miteinander tanzten. Es war ein Fest der Begegnung, des Erfahrungsaustausches und des Feierns. Die Kutschen- und Radfahrten in das Naturschutzgebiet

„Lange Lacke“ bei Sonnenschein präsentierten unser schönes Österreich von der besten Seite. Der Kongress zeigte, wie sportlich Frauen und Männer ab der Lebensmitte noch sind.

Die Wissenschaft hat bewiesen, dass sich die Gefahr an Demenz zu erkranken, durch Tanzen um 76 Prozent verringert. Außerdem reduziert sich die Sturzhäufigkeit im Alter. Menschen, die regelmäßig tanzen, sind länger selbstständig.

Rechenbeispiel aus „Sicheres Vorarlberg“: Wenn 2020 ca. 50.000 Menschen über 70 Jahre alt sind, davon 1% (500 Personen) zwei Monate länger selbstständig ist, senken sich die Pflegekosten bei einem Kostensatz von ca. 4.000 Euro um 4 Millionen Euro!

**Und - Tanzen macht sehr viel Spaß!**

**So finden Sie die nächstgelegene Tanzgruppe:**  
[www.tanzenabderlebensmitte.at](http://www.tanzenabderlebensmitte.at)

