



## Der Lauf der Zeit – Digitalisierung

**D**ie einzige Konstante im Leben ist die Veränderung und wir Menschen haben die besondere Gabe und die Möglichkeiten auf Veränderungen zu reagieren.

Wir im Bundervorstand sowie auch in den Ländern sehen diese Veränderung als Chance und sind auf den Zug der Digitalisierung aufgesprungen. Auch wenn es manchmal etwas dauert, bis alle in den digitalen Raum gefunden haben und dann auch noch zu sehen und zu hören sind, so durften wir auch die großen Vorteile dieser Zoom-Meetings kennen lernen – die Gemütlichkeit einer Jogginghose während stundenlangen Sitzungen weiß mittlerweile bestimmt jeder zu schätzen. Der Zeitaufwand durch die fehlende Fahrtzeit reduziert sich, leider aber auch die Menge an Diskussionen. Auch wenn wir uns lieber persönlich treffen würden und wir uns auf die Zeit schon wieder sehr freuen, so sind wir doch dankbar diese Möglichkeiten der Digitalisierung zu haben und der Spaß kommt natürlich trotzdem nicht zu kurz.

### Digitale Inspiration und Motivation

Doch nicht nur die Sitzungen wurden in dieser Zeit digitalisiert, einige engagierte Tanzleiter\*innen haben tolle Ideen entwickelt und umgesetzt, um den Tänzer\*innen auch für zu Hause eine Möglichkeit zum Tanzen zu geben. Es entstanden z.B. einige Videos, Tanzanleitungen oder WhatsApp Gruppen mit regelmäßig Inspirationen und Motivation. So bleiben alle in Übung, wenn es wieder mit den Tanzrunden weitergeht.



*„Über unsere Whats-App Gruppe hielten und halten wir Kontakt miteinander. Dies ist auch ein Zeichen, dass wir uns übers Tanzen gefunden und verbunden fühlen. Wir hatten gemeinsam schöne Erinnerungen und viel Spaß und Freude erlebt.“*

*Unsere Tanzleiterin Regina hat kreative, lustige und berührende Ideen, die sie in ihren Tanzvideos umgesetzt und uns schickt. So motiviert sie uns zu tanzen, alleine oder mit Partner.“* **Maria, Steiermark**

*„Dann wird es November- Lockdown- und damit Ende des Tanzvergnügens und der Gemeinschaft. Regina schickt wöchentlich ein Tanzvideo per Whats App (Advent, Weihnacht, Fasching) und animiert uns, aktiv zu bleiben und zuhause zu tanzen.“*

**Martina und Christian, Bruck an der Mur**

**Mit dem Lauf der Zeit zu gehen trifft es hier wahrscheinlich am ehesten und das machen wir unter dem Motto „stay at home“ doch „stay in contact“, also „bleibt zu Haus“ doch „bleibt in Kontakt“!**

**Martina Wohlfahrter**

Bild: Ricardo Seidl (2), Martina Wohlfahrter (1)

## „Wer nicht aufbaut, baut ab“

### Ausbildung zum/r Tanzleiter\*in

Frei nach dem Motto von Gertraud Krinzingner „wer nicht aufbaut, baut ab“ bietet Tanzen ab der Lebensmitte seit vielen Jahren Ausbildungen zum/r Tanzleiter\*in an. In Kürze startet der nächste Lehrgang (LG 42 und 19plus) und es sind noch Plätze frei.

Infos zur Anmeldung und den Terminen befinden sich auf S. 30 unter „Informationen“ und im Internet unter [www.tanzenabderlebensmitte.at](http://www.tanzenabderlebensmitte.at)

**Geh mit uns einen neuen Weg: Hauptberuflich -- Nebenberuflich -- Nachberuflich**

## Miteinander nicht nebeneinander

Die Lehrgänge STÖ „Tanzen ab der Lebensmitte“ und STÖ „SENIORANTANZ plus“ werden zusammengelegt. Das heißt, es wird sich zukünftig um einen Lehrgang mit zwei Schwerpunkten handeln.

**W**ir sind hier einerseits auf Feedbackanregungen der letzten Lehrgänge eingegangen, wo TeilnehmerInnen des SENIORENTANZ plus Lehrganges nach der ersten gemeinsamen Woche die große Gruppe vermisst hatten, andererseits ermöglichen wir mit der Zusammenlegung der beiden Lehrgänge den TeilnehmerInnen mehr Einblick in die Themenbereiche des anderen Schwerpunktes. Beide Seiten können voneinander profitieren. Geführt wird der Lehrgang

von zwei Referentinnen, um in Zusammenarbeit individuell auf diese beiden Zielgruppen eingehen zu können. Bei unterschiedlichen Themenkreisen wird ein weiterer Seminarraum zur Verfügung stehen. Das Zusammengehörigkeitsgefühl wird zukünftig auch durch das neue gemeinsame Logo, den Kreisel mit beiden Farben, gestärkt.



## Unsere Referentinnen

Essenziell für eine gute Ausbildung sind natürlich unsere Referentinnen, die sich hier kurz vorstellen.



### Constanze Schöniger-Müller, ST 30, ST+ 8

In den vielen Jahren meiner Arbeit im Altenpflegebereich war es für mich total zermürbend die Bewohner des Heimes beim „Dahinvegetieren“ zu beobachten. Waschen, Anziehen und Essen waren oft die einzige Aktivierung des Tages. Ich wollte unbedingt mehr über Aktivierungsmöglichkeiten erfahren und stieß damit auf Seniorentanz.

Als begeisterte Tänzerin suchte ich Tanzgruppen auf, um Erfahrungen zu sammeln. Vielen Dank an Christiane Salomon und an die Referentinnen Gertraud Krinzingner, Annette Schlatter und Kons. Brigitte Scheubmayr, die mich in meinem Wunsch bestärkt und während der Ausbildung begleitet haben. Keinen Tag habe ich bislang bereut. Auf den Geschmack gekommen, wollte ich möglichst viele weitere Personen mit diesem positiven Virus infizieren. Diese Möglichkeit habe ich als Referentin.

Das Spannende für mich an dieser Aufgabe ist auch, dass es neben dem Tanzen viele weitere Kompetenzen und Leidenschaften braucht, um gut arbeiten zu können: Organisationstalent, Gastgeberqualitäten, Freude am respektvollen und wertschätzenden Umgang mit Menschen und der Wille sich weiterzubilden.



**Anny Viktoria Fuchs, ST 26, ST+ 4**

Ich komme aus Burgenland und bin schon einige Jahre motiviert als Tanzleiterin und Referentin tätig. Die Tanzleiterausbildung für ST und STplus begann ich 2004, im September 2012 habe ich meine Referentenausbildung abgeschlossen. Als selbstständige Masseurin arbeite ich sehr gerne mit Menschen. Beim Tanzen fasziniert mich am meisten die ganzheitliche Bewegung – Körper, Geist und Seele als Einheit.

*Mein Lebensspruch: „Hier mein Geheimnis“, sagte der Fuchs. „Es ist ganz einfach: man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“*



**Ursula Palfy, ST 33, ST+ 15**

Ich heiße Ursula Palfy und wohne in Niederösterreich. Den ersten Kontakt mit „Tanzen ab der Lebensmitte“ hatte ich vor zehn Jahren im Rahmen einer InstruktorInnen-Ausbildung für Seniorenturnen. Unter anderem wurde uns dort „Tanzen ab der Lebensmitte“ vorgestellt, um Senioren zu Bewegung zu animieren. Ich war von „dieser Art des Tanzens“ dermaßen fasziniert und schon ein halbes Jahr später fand ich mich in der ersten Lehrgangswochen, danach die STplus - und die Referentinnen - Ausbildung. Seither bin ich in der Ausbildung fest verwurzelt und es macht mir sehr großen Spaß, mein Wissen auf diesem Gebiet weitergeben zu können. Der Kontakt mit vielen Menschen und Freude zu vermitteln, sind für mich das Wesentlichste bei meiner Arbeit.



**Pia Schlosser, ST 35, ST+ 15**

Als ich im Sept. 2013 auf der Suche nach Fortbildungen für Musik und Tanz für meine Tätigkeit als Physiotherapeutin war, stieß ich auf den Seniorentanz. Schon in den ersten Mitmachstunden war ich begeistert und es folgten ST und STplus Lehrgänge, Referentinnen Ausbildungswochenende, Assistenz und Co-Referenz der Lehrgänge und Tanzen in den eigenen Gruppen. Es fehlen mir nur noch ein paar Co-Referenz Wochen, dann darf ich mich Referentin für Seniorentanz nennen. An dieser Stelle ein großes Dankeschön an alle die mich in dieser Zeit begleitet haben. Ich durfte sehr viele Menschen kennenlernen, die mich begeisterten, die mich ein Stück begleitet haben oder Teil meines Lebens geworden sind. In den kommenden Jahren freue mich schon sehr, dass ich meine Liebe zum Tanz und zur Musik teilen darf.



**Gabriele Wiefner**

Ich wollte immer Lehrerin werden. Wirtschaft (studierte Wirtschaftspädagogik) war dann doch nicht das Richtige für mich. So fand ich in späteren Jahren Heimat bei Tanzen ab der Lebensmitte. In meiner Dreifach-Funktion (Referentin, Bundesvorsitzende und Tanzleiterin) durfte ich wertvolle Erfahrungen sammeln. Jetzt ist es Zeit für mich, mich neuen Aufgaben zu widmen. Gleichzeitig bedanke ich mich für die mir gezeigte Dankbarkeit und freundliche Unterstützung.

*Auch im Namen des gesamten Bundesvorstands möchten wir dir, liebe Gabriele, für deine langjährige, engagierte Tätigkeit im Verein danken und wünsche dir für die neuen Aufgaben alles Gute und viel Gesundheit!*

Bildl.: Karl Hömle (2), Anny Viktoria Fuchs (1), Theresa Schlosser (1), Gabriele Wiefner (1)



## 25 Jahre Referentin – ein kurzer Rückblick

**Gertraud Krinzinger**

Zwei Monate nach Überreichung meines Zertifikates zur Tanzleiterin für Senioren wurde ich gebeten, den nächsten Ausbildungslehrgang (LG 15) als Assistentin zu begleiten. Nach langen Überlegungen sagte ich zögerlich zu.

1 Jahr später lud man mich ein, im „Arbeitskreis“ (AK) mitzuarbeiten. Im Jänner 1996 fuhr ich das 1. mal zu einer AK-Sitzung nach Salzburg. Das war meine Geburtsstunde zur Referentin! Damals arbeiteten wir an den Tanzbeschreibungen (TBen) zur österreichischen Volkstanz CD „Tanz mit“. 1998–2001 absolvierte ich die Ausbildung zur Referentin in Deutschland. Neben dem Lernen und den Hospitationen in

Deutschland waren natürlich Assistenten in Österreich und Mitarbeit im AK angesagt.

Meinen ersten selbständigen Lehrgang (LG) startete ich 2000. Die sehr überraschend befriedigende Lehrtätigkeit wuchs sich bald zum Fulltime-Job aus.

Zu den LGen kamen rasch Fortbildungen (FB) und Weiterbildungen („Aufschulungs-Module“ vom LG STplus zum LG „Tanzen ab der Lebensmitte“ und auch umgekehrt) dazu, sowie Workshops und Seminare in den Bundesländern und Südtirol, den Bedürfnissen der Tänzerinnen gesamt menschlich und dem Alter entsprechen: Körper- Geist-Seele- und soziale Kompetenz.

Für diese neue Ausbildung STplus benötigten wir auch neue Musiken und dazu TBen. Also kopelten wir uns vom deutschen Bd. Verband ST ab und machten uns selbständig. An unseren 3 Ausbildungs-CDs arbeiteten wir fast 2 Jahre lang. Man glaubt gar nicht, wie kompliziert z. B. das Einholen der Genehmigungen für jedes einzelne Musikstück ist. Der Verlag Walter Kögler hat uns dabei sehr geholfen. Alle TBen wurden neu geschrieben und einige Tänze und TiS neu choreographiert.

Eine grundlegende Aufgabe des AKs war die Erstellung der Lehrpläne sowohl für den LG „Tanzen ab der Lebensmitte“, als auch für den neu entwickelten LG „STplus“.

Für meine eigene FB („wer nicht aufbaut, baut ab“) nahm ich jährlich an 2 FBen in Deutschland teil und besuchte viele Seminare der verschiedensten Folkloretänze. Außerdem habe ich die Ausbildungen „Sakraler Tanz“ mit M. Gabriele Wosien, und „Bachblüten-Tänze“ mit Marianne von Schwichow absolviert.

Einen Tiefpunkt gab es zu meinen größten Bedauern auch. Nachdem wir Referentinnen auf Fr. Brigitte Scheubmeyr für die LG STplus und mich für „Tanzen ab der Lebensmitte“ geschimpft waren, brauchte der STÖ dringend „Nachwuchs“.

Für eine neue ReferentInnen-Ausbildung erstellte ich ein Konzept mit einem detaillierten Zeitplan und realisierte es auch. Durch Defizite in der Kommunikation mit dem Bd. Vorstand kam es zu grundlegenden Missverständnissen. Dabei ging auch das Vertrauen zu uns beiden Referentinnen verloren. Deshalb traten Brigitte und ich als Referentinnen zurück. Das hat mich lange schwer belastet!

Nach einem Jahr wurde ich von der neuen Bd. Vorsitzenden, Fr. Gabriele Wiefner, gebeten, wieder Workshops abzuhalten. Ich konnte nicht widerstehen.

Besonders freue ich mich darüber, dass die Ungarin, Fr. Szilvia Csirmaz, die die TL-Ausbildung bei uns absolviert hatte, in Ungarn den ST einführen wollte. Dies gelang mir mit Unterstützung von Fr. Inge Pröstler, damals Vorsitzende in NÖ. Heute gibt es über 100 TL und dementsprechend viele Gruppen über ganz Ungarn verteilt.

Meine bisher letzten Aufgaben, die zum Teil auf bessere Zeiten verschoben oder gar abgesagt wurden, sind 2 Seminare mit Kontratänzen, einige FBen in verschiedenen Bundesländern und der Abschluss des 4. LG „Tanzen ab der Lebensmitte“ in Südtirol.

Meinen Kolleginnen und allen, mit denen ich tanzen durfte, wünsche ich viel Freude und Erfolg in ihrem Engagement und die nötige heitere Gelassenheit in beständiger Gesundheit.