

# Interesse an einer **Ausbildung** zur **Tanzleiterin**, zum **Tanzleiter** des Bundesverbandes Seniorentanz Österreich (STÖ)?

**A**ls vor 40 Jahren Frau Tutt aus der damaligen DDR ihrer 80ig-jährigen Schwiegermutter zuliebe den "Seniorentanz" entwickelte, arbeitete sie mit Tanztherapeuten und Ärzten zusammen eine Pädagogik aus, die diese einzigartige Form des Tanzens erlernbar machte.



SENIORENTANZ plus für Jung und Alt.

In 13 Staaten Europas und Brasilien wird eine Ausbildung zur Tanzleiterin/zum Tanzleiter angeboten, die an Qualität mittlerweile auch vom österreichischen Staat voll anerkannt ist. 2009 hat der STÖ Bundesverband das Zertifikat als „Good Practice Modell“ verliehen bekommen. Im Jahr 2012 wurde dem Bundesverband Seniorentanz Österreich u.a. für die Ausbildung das Ö-CERT verliehen. Ö-CERT zeichnet uns als profilierte Erwachsenenbildungsorganisation aus. Daher scheinen wir auch im "Verzeichnis der Qualitätsanbieter in der österreichischen Erwachsenenbildung" auf. Siehe dazu auch [www.oecert.at](http://www.oecert.at). Bis 2018 ist dieses Qualitätssiegel verlängert.

**Regelmäßige Bewegung, Gedächtnistraining und Musik** wirken sich positiv auf die Lebensqualität älterer Menschen aus, das haben verschiedene Studien nachgewiesen. Altersforscher wie Prof. Georg Wick oder Prof. Leopold Rosenmayr empfehlen als beste Voraussetzung für ein erfolgreiches, zufriedenstellendes Alter die drei „L“: „Lieben“ – d. h. Kommunikation und Zuwendung, „Laufen“ – meint Beweglichkeit und Mobilität, und „Lernen“ – die geistige Herausforderung. SENIORENTANZ ist ein Angebot, das diese drei Elemente in sich vereint und noch ein viertes „L“ – nämlich „Lachen“ und Freude beim Miteinander-Tun bewirkt.

Diese Elemente und der wertschätzende Umgang mit älteren Menschen stehen im Mittelpunkt der Arbeit des Bundesverbandes Seniorentanz Österreich. Lebensqualität im Alter bedeutet „sinnvolles“ Leben. Mit diesem Hintergrund und der langjährigen Erfahrung in der Ausbildung von Tanzleiterinnen und Tanzleiter STÖ „Tanzen ab der Lebensmitte“ und „SENIORENTANZ plus“ bietet der Bundesverband Seniorentanz Österreich zwei Ausbildungszweige für interessierte Tanzleiterinnen und Tanzleiter an:

## SENIORENTANZ plus<sup>©</sup>

### Merkmale SENIORENTANZ plus

- » ist ein ganzheitliches Aktivierungskonzept, das vor allem in betreuten Einrichtungen wie Alten- und Pflegeheimen, Tagesheimstätten, in Seniorenclubs, in Selbsthilfegruppen usw. Anwendung findet.
- » Die Basis bilden Tänze im Sitzen, die die Beweglichkeit fördern, die Kommunikation anregen und Erinnerungen wachrufen.
- » Das plus steht für Gymnastik im Sitzen und einfache Tänze, gezielte Gedächtnisübungen, Singen, Begleitung mit ORFF-Instrumenten, Spielen und Anregungen zur Kommunikation.
- » Diese unterschiedlichen Elemente werden in erprobter Weise sinnvoll miteinander verknüpft.
- » Ausgebildete Tanzleiterinnen und Tanzleiter lassen die SENIORENTANZ plus – Stunde zu einem Erlebnis werden.



### Nutzen SENIORENTANZ plus

- » spricht durch die abwechslungsreiche und spielerische Gestaltung der Stunden alle Sinne der Teilnehmerinnen und Teilnehmer an.
- » nützt die positive Wirkung der Musik auf die Seele.
- » fördert die Beweglichkeit, regt die Durchblutung an, kräftigt die Muskulatur und verbessert die Koordination.
- » steigert die Konzentration und Merkfähigkeit, fördert Kontakte und Gespräche untereinander.
- » trägt dazu bei, Fähigkeiten und Wissen von früher neu zu entdecken.
- » stärkt das Selbstvertrauen durch Erfolgserlebnisse und macht Freude.
- » bringt manche Erleichterung in den Pflegealltag, da sich ungeahnte Ressourcen zeigen.

### TANZEN AB DER LEBENSMITTE

#### ... die etwas andere Art zu tanzen

bietet Menschen ab der Lebensmitte, bis ins hohe Alter, die optimale Möglichkeit in einer Gruppe zu tanzen.

- » Tanzformen und Musiken sind abwechslungsreich und auf den Musikgeschmack der älteren Generation abgestimmt. Tänze aus aller Welt, aus verschie-

denen Epochen und Kulturen, gesellige Formen aus dem Gesellschaftstanz öffnen den Blick auf die Welt.

- » Diese etwas andere Art zu tanzen – die keinen fixen Tanzpartner erfordert – berücksichtigt die Situation der Frauen, die mit zunehmendem Alter sehr oft keinen Partner mehr haben.
- » Innerhalb der Tänze werden die Tanzpartnerinnen und Tanzpartner immer wieder gewechselt.
- » Eine besondere methodische Vorgangsweise ermöglicht es, die Tänze schnell zu erlernen und lustvoll zu tanzen.
- » Ausgebildete Tanzleiterinnen und Tanzleiter leiten zum Tanzen an.
- » Unter der Bezeichnung treffpunkt:TANZ wird „Tanzen ab der Lebensmitte“ von verschiedenen Institutionen, Trägern und selbständig angeboten. Es findet regelmäßig und kontinuierlich zu für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer günstigen Tageszeiten statt.

#### ... ist mehr als tanzen

„Tanzen ab der Lebensmitte“ fördert die Konzentration, Reaktion, Beweglichkeit, Koordination und Balance; wirkt positiv auf Herz und Kreislauf,

Danke an unsere Sponsoren!



# POESIE FÜR DIE FÜSSE

TISCA TEPPICHMANUFAKTUR SEIT 1963

**TISCA**  
T E P P I C H E



Stoffwechsel und das vegetative Nervensystem und trainiert zusätzlich das Gedächtnis. Erfolgserlebnisse stärken das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Durch das gemeinsame Tanzen in der Gruppe entsteht ein Gemeinschaftserlebnis und soziale Fähigkeiten entwickeln sich. Tanzen ab der Lebensmitte trägt dazu bei, die Lebensqualität älterer Menschen zu erhalten und zu verbessern.

Das Österreichische Angebot der Ausbildung zur Tanzleiterin, zum Tanzleiter findet zur Erleichterung der noch Berufstätigen in drei Wochenkursen statt. Der Abstand zwischen der ersten und der zweiten Woche beträgt ein halbes Jahr. In dieser Zeit werden die gelernten Tänze mit Ansage der Schritte geübt. Eine Praxisarbeit festigt die Methode, in dem ein Tanz beschrieben wird. Die Teilnahme an 20 Stunden in einer Tanzgruppe ist nach zu weisen. Der Abstand zwischen der zweiten und dritten Woche beträgt ein Jahr. Eine eigene Gruppe sollte selbständig geführt werden. Die Bestätigung über 20 Stunden Leiten einer Tanzgruppe ist beizubringen. Die Hausarbeit soll anregen, diese Erfahrungen zu berichten und auch eine Selbsteinschätzung seines Könnens zu reflektieren. In der dritten Woche erfolgt die Lehrprobe mit der Präsentation zweier Tänze und endet mit der Verleihung des Zertifikats als Tanzleiterin/Tanzleiter STÖ, Tanzen ab der Lebensmitte.

### Welche Schwerpunkte enthält die Ausbildung zur STÖ-Tanzleiterin, zum STÖ-Tanzleiter?

- » Erlernen der Tänze mit dazugehöriger Ansage im entsprechenden Rhythmus
- » Pädagogische Fähigkeiten, die Tänze gruppengerecht aufzubereiten
- » Beobachtung und Wahrnehmung der Gruppe
- » Auswahl der Tänze, dem Fortschritt der Gruppe entsprechend UND
- » Anfängerinnen/Anfängern den Einstieg zu ermöglichen
- » Sich als Tanzleiterin/Tanzleiter in der Gemeinde, im Verein, in Heimen, in betreuten Einrichtungen,

Tageszentren, Volkshochschulen, usw. zu präsentieren um z.B. einen Saal zu bekommen

- » In den Ortsmedien bekannt zu werden,
- » Vergütung zu verhandeln usw.

### Was bringt die Ausbildung zur Tanzleiterin/zum Tanzleiter?

- » Wachsendes Selbstbewusstsein
- » Sicherheit im Auftreten
- » Fähigkeit, eine Gruppe in Schritten zum Erlernen eines Tanzes zu führen
- » Selbstbestätigung und Selbständigkeit
- » Ständige Herausforderung durch Erlernen neuer Tänze
- » Freude am unmittelbaren Feedback der Tänzer
- » Das Bewusstsein der Zugehörigkeit zu einer "Tanzfamilie"

Die Freude am gelungenen Lernen und Reifen, in jedem Alter, macht die Ausbildung zu einem möglichen Wendepunkt im Leben.

Wer Begeisterung fürs Tanzen mitbringt und gemerkt hat, was ihr oder ihm diese Art des Tanzens an Freude sich zur Musik zu bewegen, zunehmender Sicherheit bei den Schritten, wachsendem Selbstbewusstsein und sozialem Miteinander gebracht hat - wer diese Erfahrungen gemacht hat, der ist gut beraten, die STÖ-Tanzleiterausbildung zu machen. Der Seniorentanz Österreich bietet eine zertifizierte Ausbildung mit gut fundierter Methodik an.

### Die nächsten Ausbildungskurse:

#### Lehrgang 15 „SENIorentanz plus“

1. Woche: 13.-19. November 2016

#### Lehrgang 38 „Tanzen ab der Lebensmitte“

1. Woche: 16.-18. März 2017

#### Weitere Infos erhalten Sie über die Geschäftsstelle

Tel.: 0699/100 681 10 bzw.

[geschaeftsstelle@seniorentanz.at](mailto:geschaeftsstelle@seniorentanz.at) oder

[www.tanzenabderlebensmitte.at](http://www.tanzenabderlebensmitte.at)

**Dr. med. Burgi Schneider**  
Tanzleiterin in Salzburg

**Gabriele Wießner**  
Vorsitzende Bundesverband STÖ