

Bewegung im Alter 9. Mai 2011

Vorstellung: "Senioren-Tanz " Ingrid Ullmann

Tanzleiterin vom Bundesverband Seniorentanz (BVST). Dieser besteht Europa weit schon seit 30 Jahren, (www.seniorentanz.de)

Diese **gelenkschonende Tanzform** (ohne festen Partner, kein Standard) ist für Senioren (ab wann ist man Senior??) eine rhythmische, tänzerische Bewegungsart. Hier werden die Gelenke geschmeidig gehalten, denn Körperspannung und Bewegung kräftigen die Muskeln und Knochen, eine gute Vorbeugung gegen Osteoporose. Tanzen stärkt das Herz- und Kreislaufsystem.

Speziell entwickelte Methoden der Tanz-Ansage, die Vielfalt der Tänze, auf die Gruppe abgestimmt, fördern das Interesse der Tanz-Interessierten 50+. Denn Unbewußt trainiert man beim Tanzen beide Gehirnhälften, die logische und die kreative.

Das Lernen von Schritt- und Figurenfolgen im rhythmischen Zusammenhang schult das Gedächtnis intensiv, ist Gesundheitsvorsorge und in der Gemeinschaft, das beste Mittel gegen Vereinsamung. Seniorentanz ein lebenslanger Lernprozeß, durch immer neue Tanzformen, (Kreis-Gassen-Reihen usw.) Musiken, Figuren. **Das Wichtigste ist: der Wille etwas für sich zu tun.**

Das Erlanger Tanzhaus (www.erlanger-tanzhaus.de)

hat vor 3 Jahren den Seniorentanz unter "Tanz mit - bleib fit 50+" in sein Gesamt-Programm mit aufgenommen. Leider ist auch der Verein Erlanger Tanzhaus auf öffentliche Förderung für die Sparte "Seniorentanz" angewiesen.

Durch das Schnuppern und Mittanzen von Lehrern, Sozialarbeitern usw., wurden schon viele Tanz-Anregungen weitergegeben.

Auf die Fragen von Tänzerinnen, warum weiß man so wenig, über diesen Seniorentanz muss ich antworten, leider fehlt die Hilfe durch Öffentlichkeitsarbeit, (Auftritte) man nimmt immer noch an, Seniorentanz ist etwas für "Alte und Gebrechliche". Schade.

ERLANGER TANZ HAUS

Gelenkschonender TANZMIX, angeleitete Gruppentänze

**Tanz mit
bleib fit
50+**



ERLANGEN im Frankenhof, Großer Saal, Südliche Stadtmauerstr. 35

SAMSTAG: von 14.30 bis 17.00 Uhr:

26. März / 16. April / 28. Mai / 25. Juni

weitere: 29. Oktober und 26. November 2011

FREITAG: von 16.30 bis 18.30 Uhr:

18. März / 15. April / 27. Mai / 10. Juni

weitere: 7. Oktober und 4. November 2011

In diesen Tanz-Nachmittagen (40) 50+ wird ein Tanzmix mit internationalen Tänzen zum Mitmachen angeleitet. Kein Standardtanz.

Tanzleiterin: Ingrid Ullmann (Tel: 0911 / 40 64 99 mit AB)

Die in Nürnberg vermittelt der Gruppe angepasste Tänze aus dem breiten 14-jährigen Repertoire vom Bundesverband Seniorentanz.

Wichtiges Kriterium in welchem Alter: Tanzen macht Spaß und gibt Lebensfreude.

Überdies wird im 14-tägigen Rhythmus in Tanzkreisen in Nürnberg getanzt: 1x im Monat am Samstagvormittag im Kulturladen Röthenbach/Schweinau, Südstadtforum und Auferstehungskirche (14.00 Uhr) und 1x im Monat am Samstagnachmittag in der AWOTHEK