

ErlebniSTanz

Ein Beitrag zur kommunalen Bewegungsförderung



Bewegt gesund älter werden

Regelmäßige Bewegung im Alltag, wie Spaziergehen, Treppesteigen oder Radfahren tragen nachweislich zur Gesundheit und einem guten physischen und geistigen Wohlbefinden älterer Menschen bei.

lange wie möglich ein selbstbestimmtes und selbständiges Leben in ihrem gewohnten Umfeld zu ermöglichen.

Wenn keine gesundheitlichen Gründe dagegen sprechen, sollten sich 65-Jährige und Ältere lt. nationaler Bewegungsempfehlungen mindestens 150 Minuten pro Woche ausdauernd mit mittlerer Intensität oder mindestens 75 Minuten pro Woche ausdauerorientiert mit höherer Intensität bewegen. Eine Möglichkeit, Bewegung im Alter und im Alltag zu fördern sind Tanzangebote.

Bewegungsintensität

Mittlere: Man kann während der Bewegung noch sprechen, aber nicht mehr singen.

Höhere: Man kann während der Bewegung nur ein paar Worte sagen.

Mit Bewegung werden unter anderem das Gleichgewicht trainiert und Muskeln und Gelenke beweglich gehalten, was beispielsweise hilft, Stürze zu vermeiden. Durch eine gezielte Bewegungsförderung lassen sich Alltagskompetenzen länger aufrechterhalten, was die Lebensqualität älterer Menschen fördert und Pflegebedürftigkeit minimiert.¹ Kommunale Bewegungsförderung hat u. a. das Ziel, älteren Menschen so

Die nachfolgende Handlungsempfehlung unterstützt Kommunalakteure, Tanzangebote für Senior*innen in ihrem Verantwortungsbereich ins Leben zu rufen, um ein gesundes Bewegungsverhalten älterer Menschen zu unterstützen.

Tanzen: Bewegung für Jung und Alt

Ob jung oder alt, klein oder groß, Mann oder Frau, Tanzen ist etwas für jeden. Noch bevor die Menschen schreiben konnten, tanzten sie. Die Bewegung zur Musik verleiht Kraft, fördert die Ausdauer und stärkt das Selbstbewusstsein. Studien belegen, dass Tanzen gesundheitsförderlich wirkt, es mindert das Risiko an Demenz zu erkranken, stärkt Herz und Kreislauf und beugt Übergewicht vor. Tanzen ist ein komplexes Geschehen, das Motorik, Aufmerksamkeit sowie Lang- und Kurzzeitgedächtnis beansprucht. Tanzen verbessert die Leistungsfähigkeit, bringt Menschen zusammen und beugt Einsamkeit vor. Gerade für ältere Menschen bietet diese Aktivität eine Möglichkeit, sich ohne viel Ausrüstung und Vorkenntnisse allein, zu zweit oder in der Gruppe zu bewegen und im Kontakt mit anderen Menschen zu sein.

Älteren Menschen kann das Tanzen jedoch auch schwerfallen. Standardtänze werden



Tanzen

- aktiviert Muskeln und Gelenke
- verbessert Kraft und Ausdauer
- unterstützt Koordination und Gleichgewicht
- trainiert Gedächtnis und Konzentration
- beugt Stürzen vor
- fördert soziale Interaktion

in der Regel zu zweit, mit einer festen Partnerin oder einem festen Partner getanzt. Die Aufstellungen, Schrittfolgen und Figuren sind anspruchsvoll und kompliziert zu erlernen. Schnelle Paartänze mit vielen Schrittfolgen erschweren das Tanzen für ungeübte Ältere oder Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Damit auch Menschen einbezogen werden können, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, sollte ein Tanzangebot für Senior*innen niedrigschwellig und leicht zugänglich sein. ErlebnisTanz wurde genau für diese Zielgruppe vom Bundesverband Seniorentanz e.V. entwickelt.

Niedrigschwellige Tanzangebote

- einfache, schnell zu erlernende Tanzschritte, Figuren und Aufstellungen, die keine spezifischen Vorerfahrungen benötigen
- altersgerechte Tanzvermittlung durch qualifizierte Anleiter*innen
- keine speziellen Ausrüstungsgegenstände oder Materialien
- Solo-, Paar- und Gruppentanzmöglichkeiten
- Tänze im Stehen, im Sitzen, mit Rollator bzw. für Rollstuhlfahrer*innen
- barrierefreier Zugang
- große Tanzfläche (bei 20 Personen ca. 80 bis 100 m²)
- ebener, nicht zu glatter oder zu stumpfer Boden
- nahe, barrierefreie sanitäre Einrichtungen
- Ablagemöglichkeiten für Kleidung und Taschen.

Wie schaffen Sie Tanzangebote für Senior*innen in Ihrer Kommune?

Prüfen Sie die örtlichen Rahmenbedingungen

Bevor Sie mit dem Aufbau eines Tanzangebotes in Ihrem Ort beginnen, sollten Sie prüfen, ob es bereits ein Tanzangebot in Ihrer Kommune, das erweitert werden kann, gibt bzw. welche Möglichkeiten Ihre Kommune für ein solches bietet. Wichtigste Voraussetzung ist das Vorhandensein angemessener Räumlichkeiten. Dabei ist es zunächst einmal nicht entscheidend, wem diese gehören. Der Saal in einer Gaststätte, ein großer Raum im Dorfgemeinschaftshaus oder in einer Pflegeeinrichtung können ebenso geeignet sein, wie der Rathaussaal, die Aula einer Schule oder eine Sportstätte. Prüfen Sie außerdem, ob es potenzielle Mitstreiter*innen für die Entwicklung ei-

nes Tanzangebotes in Ihrer Gemeinde gibt, z. B. Mehrgenerationenhaus, Vereine, Bürgerinitiativen oder Seniorenvertretungen. Und fragen Sie die Bürger*innen in Ihrem Gemeinwesen, ob Ihre Idee auf Interesse stößt.

Gewinnen Sie Mitstreiter

Findet Ihre Idee Widerhall sind Mitstreiter*innen meistens nicht weit. Berufen Sie eine temporäre Arbeitsgruppe ein, die Sie unterstützt und die nötigen Aufgaben erledigt. Binden Sie die örtliche Seniorenvertretung, Verantwortliche von Vereinen und Verbänden der Seniorenarbeit und des Sports, die bereits kommunal verankert sind, sowie interessierte Bürger*innen, die sich ehrenamtlich engagieren wollen, ein. Auch Verantwortliche aus Pflegeheimen, dem Dorfgemeinschaftshaus oder der Volkshochschule können wertvolle Mitstreiter*innen sein und z. B. den Zugang zu bestehenden Räumlichkeiten ermöglichen. Schaffen Sie ein gutes Arbeitsklima, stellen Sie einen Raum zur Verfügung, in dem sich die Arbeitsgruppe regelmäßig treffen kann. Entwickeln Sie ein gemeinsames Ziel z. B. den Aufbau eines Tanzangebotes für Ältere



innerhalb eines Jahres. Erarbeiten Sie eine Aufgabenliste und legen Sie Verantwortlichkeiten fest.

Qualifizieren Sie Tanzlehrer

Für ein dauerhaftes, qualitativ hochwertiges und zielgruppengerechtes Tanzangebot ist eine qualifizierte Anleitung unerlässlich. Nehmen Sie Kontakt zum Landesverband Seniorentanz auf und lassen Sie sich beraten. Um ein langfristiges und regelmäßiges Angebot zu schaffen, ist es sinnvoll, mehrere Personen als Tanzlehrer*innen auszubilden. Neben dem ErlebniSTanz gibt es weitere spezifische Tanzausbildungen für Senior*innen z. B. im Sitztanz oder am Rollator. Zentraler Ansprechpartner ist der Bundesverband Seniorentanz e.V., der entsprechende Qualifizierungen anbietet. Alternativ können Sie sich mit anderen Kommunen zusammentun und einen Tanzlehrer-Lehrgang in Ihrer Kommune veranstalten. So profitieren mehrere Gemeinwesen und Sie sichern gleichzeitig, dass ein ehrenamtlicher, regionaler Trainer*innenpool entsteht, in dem man sich wechselseitig vertreten kann. Lassen Sie Trainer*innen ausbilden, soll-

ten Sie im Vorfeld vertraglich vereinbaren, zu welchen Bedingungen die Ausbildungskosten von der Kommune getragen werden.

Sichern Sie die Finanzierung

Ein regionales Tanzangebot verursacht Kosten. Zunächst für die Ausbildung der Tanzlehrer*innen, später für die Nutzung von Räumlichkeiten. Für die Ausbildung sind Projektfördermittel aus öffentlicher Hand denkbar. Beispielsweise können Sie im Rahmen von Fachplänen für Altenhilfe- oder Bewegungsförderung der Kommunen und über andere Förderprogramme, z. B. von Bund, Land, gesetzlichen Krankenkassen oder Stiftungen Gelder beantragen. Eine Übersicht verschiedener Fördermöglichkeiten können unter www.lvg-lsa.de abgerufen werden.² Die laufenden finanziellen Aufwendungen, wie Raummiete und -reinigung, Strom und Heizung oder Werbeaufhänge können über einen kleinen Unkostenbeitrag der Teilnehmer*innen pro Tanzstunde gedeckt werden. Darüber hinaus können Sie Wirtschaftspartner aus der Region sowie private Sponsoren bitten, Ihr Bewegungsangebot zu unterstützen.



Klären Sie den Versicherungsschutz

Klären Sie im Voraus den Versicherungsschutz für Tanzlehrer*innen und Teilnehmer*innen. Führen Sie Bewegungsangebote in Kooperation mit Vereinen durch, sind Unfall-, Haftpflicht und Rechtsschutzversicherung weitestgehend abgedeckt. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, Nichtmitgliedsversicherungen u. a. für Tanz- und Kursangebote und Lauf-Treffs abzuschließen. Weitere Informationen finden Sie beim Versicherungsbüro des Landessportbundes.³ Für Menschen, die als Einzelperson ehrenamtlich tätig sind, besteht seit 2017 ein vollständiger Unfall- und Haftpflichtschutz über das Land Sachsen-Anhalt.⁴

Binden Sie einen Tanzsaal

Bitten Sie Ihre ortsansässigen Sportvereine, Wohnungsgenossenschaften, Mehrgenerationenhäuser, Senioreneinrich-



tungen, Seniorenvertretungen oder kommunale Vertreter*innen Ihnen bei der Suche nach einem geeigneten Raum zu helfen. Besichtigen Sie mögliche Räumlichkeiten und prüfen Sie, ob sie für das Tanzangebot geeignet sind. Sprechen Sie die Träger von angemessenen Räumlichkeiten persönlich an, um eine Kooperation in die Wege zu leiten. Ein Gastwirt mit einem Saal hat ein Interesse an Gästen, die etwas verzehren, warum also nicht einen wöchentlichen Tanztee vereinbaren, so hat der Gastwirt Umsatz und Sie sparen die Raummiete. Veranstalter Ihrer örtlicher Handballverein künftig in seinen Räumen auch Tanzveranstaltungen sind Versicherung und Haftpflicht bereits geklärt. Öffnet sich ein ortsansässiges Alten- und Pflegeheim für ein kommunales

Tanzangebot, das sowohl den Heimbewohner*innen als auch noch zu Hause lebenden Senior*innen offensteht, entfallen für die Übernahme der Ausbildungskosten von Mitarbeiter*innen des Heims Raummiete bzw. Unkostenbeiträge. Unterschiedliche Win-win-Situationen sind denkbar.

Starten Sie den ErlebniSTanz

Ihr Tanzangebot sollte regelmäßig am gleichen Ort zur gleichen Zeit stattfinden, damit es sich herumspricht und als verlässliches Bewegungsangebot genutzt wird. Laden Sie zur ersten Tanzstunde Medienvertreter*innen ein und stellen Sie das neue Bewegungsangebot vor. Befragen Sie Ihre Teilnehmer*innen regelmäßig, wie das Tanzangebot weiterentwickelt werden kann.

Informieren Sie die Öffentlichkeit

Um Ihr Tanzangebot bekannt zu machen, sollten Sie den Internetauftritt Ihrer Kommune und von Senioreneinrichtungen ebenso nutzen wie die lokalen Medien. Bitten Sie kostenlose Wochenzeitungen Ihr Angebot zu veröffentlichen. Nutzen Sie Handzettel, die sie dort auslegen, wo ältere Menschen zu finden sind. Informieren Sie Hausärztinnen und Hausärzte und Apotheker*innen Ihrer Region über das Angebot und bitten Sie sie, die Information an ihre ältere Klientel weiterzugeben. Beziehen Sie die Kreissenorenräte und Stadtverwaltungen bei der Öffentlichkeitsarbeit mit ein.



Ansprechpartner*innen und Unterstützung finden Sie hier!

Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.
Schwiesastr. 11, 39124 Magdeburg
Tel.: 0391 / 288 683 - 0; E-Mail: senioren@lvg-lsa.de; Internet: www.lvg-lsa.de

Landesverband Seniorentanz e.V. Sachsen-Anhalt
c/o Annerose Wackernagel
Hans-Haupt-Weg 8, 39104 Magdeburg

Fotos: LVG
Auflage: 2.000
Erschienen: 2022
Quellen: Das Quellenverzeichnis kann beim Herausgeber angefordert werden.

Die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. wird durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt gefördert.