

NETZWERK

Rollator-Tanz: Agil im Alter

Zielsetzung

Der Allgemeine Deutsche Tanzlehrerverband (ADTV) hat das Projekt "Rollator-Tanz: Agil im Alter" auf den Weg gebracht, damit Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht vom gesellschaftlichen Leben ausgeschlossen sind.

Etwa 2 Millionen Menschen in Deutschland nutzen einen Rollator. Diese praktische Gehhilfe verschafft ihnen mehr Mobilität, Autonomie und damit eine erhöhte Lebensqualität. Ein Rollator kann auch ein Tanzpartner oder eine Tanzpartnerin sein. Das macht nicht nur Spaß, sondern trägt erheblich zur physischen und psychischen Fitness bei. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen haben belegt, dass Tanzen nicht nur eine fröhliche Freizeitbeschäftigung ist, sondern zahlreiche positive Effekte für Körper und Seele mit sich bringt: Für Haltung, Balance und Stabilität einerseits, für Selbstbewusstsein und Gemeinschaftserfahrung andererseits.

Umsetzung

Die tänzerischen Elemente wurden auf die besondere Situation von Menschen mit Gehhilfen angepasst, sie unterscheiden sich selbstverständlich von den "klassischen" Tanzschritten. Es gibt entsprechende Anleitungen für Standard - und Lateintänze, Linientänze, Kreistänze und Kreative Tänze. Sie können im Sitzen oder im Stehen ausgeführt werden, mit oder ohne zusätzlichen "Spiel"-materialien.

Sowohl professionelle Tanzlehrer und Tanzlehrinnen als auch Ehrenamtliche in Einrichtungen für Senioren sollen so geschult werden, dass sie Kurse in Tagesstätten und/oder Heimen für Senioren anbieten können. Die Projektleitung durch die Tanzlehrerakademie des ADTV stellt sicher, dass die hohen Qualitätsanforderungen gewährleistet sind. Die Curricula wurden in Zusammenarbeit mit



KONTAKT

Allgemeiner
Deutscher
Tanzlehrerverband
(ADTV)
Limesstraße 10
61381 Friedrichsdorf
im Taunus

Ansprechpartner
Jürgen Ball
Telefon:
06175-7959767
Fax: 06175-7959768
E-Mail: jb@adtv.de

LINKS

www.adtv.de

Ärzten, Psychologen und Physiologen entwickelt. Der ADTV arbeitet auch an einem Plan zur Implementierung des Projektes in den Tagesstätten und/oder Heimen für Senioren, dazu ist eine Kooperation mit den Trägerinstitutionen der Einrichtungen vorgesehen.

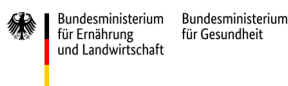
Das Projekt soll dauerhaft Eingang finden sowohl in die Ausbildungsgänge des ADTV für künftige Tanzlehrer als auch in die Weiterbildungsangebote für Ehrenamtliche. Ziel ist es, in möglichst vielen Einrichtungen für Senioren ein wöchentliches Angebot zum Rollator-Tanz zu machen.

Die möglichen Teilnehmenden an den Rollator-Tanz-Kursen werden von ihnen vertrauten Bezugspersonen angesprochen. Zur Ersteinstimmung können sie einen Film sehen, der ihnen das Vorhaben deutlich macht und mögliche Ängste abbauen soll.



Dieses Projekt trägt das Logo "Wir sind IN FORM". Wenn auch Sie ein Projekt kennen, dass sich für gesunde Ernährung und/ oder mehr Bewegung einsetzt, können Sie das Logo ebenfalls beantragen.

Alle nötigen Informationen finden Sie unter **IN FORM Partner werden.**



Link zur Webseite:

<https://in-form.de/netzwerk/projekte/rollator-tanz-agil-im-alter/>