

**BITTE BEACHTEN SIE DIE SPERRFRIST:  
FREITAG, DEN 4.3.2016, 12.00 UHR**

## Agil im Alter – Das Rollator-Tanz-Handbuch

Tischvorlage zur Pressekonferenz am 4. März 2016 in Mainz

### 1. Inhalt des Handbuchs

„Agil im Alter – Das Rollator-Tanz-Handbuch“ ist ein Nachschlagewerk, das der Allgemeine Deutsche Tanzlehrerverband e.V. - der Berufsverband für über 2.800 Tanzlehrende - soeben der Öffentlichkeit vorgestellt hat. Die ADTV-Präsidentin, Cornelia Willius-Senzer, präsentierte es heute in Mainz. Es enthält rund 90 Seiten und erscheint zunächst in einer Auflage von 2000 Stück.

Autorinnen sind Sylvia Scheerer und Heidi Schumacher, das Layout besorgte Karl-Werner Wiemers, die Projektleitung lag beim Leiter der ADTV-Tanzlehrerakademie, Jürgen Ball.

Das Handbuch umfasst:

- 2 medizinisch-wissenschaftliche Fachbeiträge:
  - Dr. Hubert R. Dinse, Neural Plasticity Lab, Institut für Neuroinformatik, Ruhr-Universität Bochum; Neurologische Klinik, BG-Kliniken Bergmannsheil, Ruhr-Universität Bochum:  
**„Das kulturelle Erbe Tanzen und seine Heilkraft – Tanzen im Alter und Rollator-Tanzen“**
  - Sanitätsrat Dr. Günter Gerhardt, Facharzt für Innere und Allgemeinmedizin/ Psychotherapie; Vorstandsvorsitzender der Landeszentrale für Gesundheitsförderung Rheinland-Pfalz:  
**„Rollator-Tanz: Eine ganzheitliche Behandlung – mit Spaß und ohne Nebenwirkungen“**
- Praktische Hinweise zur Gestaltung von Rollator-Tanzstunden
- Tanzbeschreibungen für Rollator-Tanz  
Die Choreographien wurden durch die ADTV-Rollator-Tanzbeauftragte Sylvia Scheerer entwickelt. Dabei hat sie die ursprüngliche Charakteristik der verschiedenen Tanzrhythmen erhalten und an die Bewegungsmöglichkeiten von Rollator-Nutzenden angepasst.
  - Standard-Tänze: Foxtrott, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Slowfoxtrott, Tango
  - Lateinamerikanische Tänze: Rumba, Samba
  - Volkstänze: Linientanz, Kreistanz, Polonaise

- S. 2 -

- Tanzbeschreibungen für Tänze im Sitzen  
Die Choreographien wurden vom Bundesverband Seniorentanz entwickelt. Tänze im Sitzen bieten weitere Bewegungsmöglichkeiten, die zum Teil im Stehen nicht möglich sind.
  - Gymnastische Tänze
  - Tänze mit Handgeräten

Das Bundesgesundheitsministerium hat das Projekt mit rund 35.000 € gefördert.

## 2. Wozu ein Handbuch Rollator-Tanz?

In ganz Europa bewegt sich die Zahl von Menschen jenseits des 65. Lebensjahres konstant nach oben. Liegt sie derzeit in Deutschland noch unter 20 Prozent, so haben Statistiker für die kommenden Jahrzehnte einen Anstieg auf deutlich über 20 Prozent vorausberechnet.

Bei einer steigenden Lebenserwartung stellen sich die meisten Menschen die Frage nach der Lebensqualität: wie können Gesundheit, Unabhängigkeit und Selbständigkeit möglichst lange erhalten werden. Körperliches und geistiges Training kann dazu beitragen. Dazu gehört auch das Tanzen. Zahlreiche Studien belegen, dass Tanzen nicht einfach nur ein Vergnügen ist, sondern höchst positive Wirkungen für Körper, Geist und Seele hat. Tanzen erfordert die Bewegung des eigenen Körpers in Raum und Zeit, es schult die Fitness, die Balance und das Rhythmusgefühl. Es spricht in besonderer Weise emotionale und soziale Aspekte an. Darauf sollten auch bewegungseingeschränkte Menschen nicht zu verzichten brauchen.

Die Erfindung des Rollators hat das Leben vieler - nicht nur - älterer und alter Menschen erleichtert. Nach Schätzungen nutzen in Deutschland etwa 2 Millionen Menschen dieses praktische Gerät. Es ermöglicht nicht nur eine bessere und sichere Mobilität, sondern auch nichts weniger als individuelle Autonomie und eine höhere Lebensqualität. Und der Rollator kann auch ein/-e Tanzpartner/-in sein. Tanzen mit dem Rollator ist ein von Mediziner/-innen und Krankenkassen empfohlenes Training zur Verbesserung der körperlichen, seelischen und geistigen Fitness.

Der ADTV mit seinem umfassenden Tanzangebot, das bei den Kleinsten beginnt und erst bei alten Menschen aufhört, möchte auch in Deutschland die Lücke zwischen Seniorentanz auf der „Piste“ und dem „Seniorentanz im Sitzen“ schließen.

- S. 3 -

Rollator-Tanz ist geeignet, auch diejenigen in die Reihen der Tanzenden aufzunehmen, die nicht mehr an einer „normalen“ Seniorentanzstunde teilnehmen können.

Eine weitere Zielgruppe sind Menschen, die zwar noch ohne Stock und Rollator langsam gehen, aber Tanzkombinationen ohne Unterstützung nicht mehr bewältigen können, zum Beispiel – durchaus auch jüngere - Rheumakranke oder MS-Erkrankte. Der Rollator wird als positives Hilfsmittel wahrgenommen und es fällt dieser Zielgruppe leichter, den Gehwagen später in ihren Alltag zu integrieren.

Der Rollator bietet allen die Möglichkeit wieder Spaß an der Bewegung zu bekommen, sie können das Erlebnis „Tanz“ für sich neu entdecken.

Ein ebenso wichtiger Aspekt ist die kommunikative Komponente des Tanzens. Älteren Menschen fällt es nicht immer leicht, Kontakte zu anderen aufrecht zu halten. Daher ist das gemeinsame Tanzen und Lachen die ideale Gelegenheit, um unverkrampft mit anderen umzugehen.

### **3. Zielgruppe des Handbuchs**

Seit einigen Jahren beschäftigen sich ADTV-Tanzlehrende intensiv mit dem Thema Rollator-Tanz. Beim alljährlichen Internationalen Tanzlehrerkongress INTAKO werden regelmäßig entsprechende Schulungen angeboten. Allerdings können die ADTV-Tanzlehrenden den bundesweiten Bedarf der Senioreneinrichtungen nicht vollständig decken. Daher werden seit einiger Zeit auch 3- stufige Seminare für haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende von Senioreneinrichtungen angeboten. Die Teilnehmenden erhalten nach Abschluss jeder Stufe ein entsprechendes Zertifikat, das ihnen die Fähigkeit zum selbständigen Rollator-Tanz-Unterricht attestiert.

Das Handbuch soll dazu dienen, das sehr umfangreiche Material an Vorübungen, Schrittfolgen und Bewegungsoptionen zum Nachschlagen parat zu haben. Es enthält „Spickzettel“ für vergessene Tanzelemente, aber auch Ratschläge für mögliche Notsituationen. Ein Wissenschaftler und ein Arzt beschreiben die neurologische und medizinische Bedeutung des Rollator-Tanzens.

- S. 4 -

Das Handbuch ist also ausschließlich für diejenigen bestimmt, die an den Schulungen teilgenommen haben. Es wird nicht über andere Kanäle verteilt oder verkauft.

Die ADTV-Rollator-Tanz-Beauftragte Sylvia Scheerer schult regelmäßig Multiplikatoren/ -innen. In vielen Senioreneinrichtungen gehören Rollator-Tanzstunden zum festen Bestandteil des Programms.

## **Fotos:**

Alle Fotos sind dem Handbuch entnommen und in einer druckfähigen Fassung aufbereitet.

Honorarfreier Abdruck bitte nur unter Angabe der Quelle: **ADTV/ Wiemers.**

## **Kontakt:**

Heidi Schumacher  
Allgemeiner Deutscher Tanzlehrer-Verband e. V. (ADTV)  
Hauptstadtbüro – Presse, Kultur und Europa  
Heilmannring 59B, 13627 Berlin  
Tel.: (0 30) 54 82 65 47 • Fax: (0 30) 89 63 49 07 • Mobil: (01 72) 6 95 11 61