



Liebe Tanzbegeisterte,

der Sommer mit vielen Ausflügen in die Region oder auch in entferntere Gegenden geht zu Ende, und der Herbst zeigt sich bereits mit seiner Farbenpracht. Mit dem aktuellen Stundenbild Vom Bodensee zum Neusiedlersee können wir nochmals tänzerisch auf Reisen gehen.

Die neuen Tänze der Weiterbildung WB 31/2025 sind seit Juli verfügbar. Vielen Dank an dieser Stelle an die Projektgruppe für die Erstellung dieses neuen Angebotes. Es ist sehr viel ehrenamtliches Engagement notwendig, um eine solche CD und die dazu gehörige Tanzbroschüre zu entwickeln und zu erstellen. Wir sind sehr dankbar, dass ein Team von Referentinnen der vorletzten Ausbildungsrunde sich hier ehrenamtlich eingebracht hat. Das Tanzen der abwechslungsreichen Choreographien zu den schönen Musiken hat den Teilnehmenden an den Weiterbildungen schon viel Spaß bereitet.

Alle Tanzleiter und Tanzleiterinnen kennen aus ihrer Praxis das Problem, dass bei der Tanzaufstellung ein Paar oder eine Person fehlt. Das TheorietHEMA Kleine Gruppen – großer Spaß setzte in der Weiterbildung viele verschiedene Impulse zum Ausprobieren und Finden kreativer Lösungen. Danke an die Projektgruppe für die Erarbeitung des umfangreichen Handouts zu diesem Thema mit vielen Tipps und Vorschlägen! Über die Sommermonate gab es wieder viele Tanzaktivitäten und Feste zu feiern. Ob Jubiläen, Gartenschauen, Seniorentage, Tanzfreizeiten oder BVST-Weiterbildungen – der ErlebniSTanz bietet die unterschiedlichsten Möglichkeiten, sich zum Tanzen zu treffen und gemeinsame Stunden zu verbringen. Herzliche Glückwünsche an alle Tanzleiterinnen und Tanzleiter, die ihr Zertifikat vor kurzem erworben haben! Wir wünschen ihnen viel Freude und Erfolg in der Tanzpraxis. Auch künftig braucht es viele Tanzleiterinnen und Tanzleiter, die die Idee des ErlebniSTanzes an vielen Orten verbreiten. Werben Sie deshalb in Ihren Tanzgruppen für unsere Tanzausbildung!

Das gut angenommene Format AKL-Online-Stammtisch geht unter der neuen Leitung von Gudrun Haas, die im neuen Vorstand für die Mitgliederbetreuung zuständig ist, weiter. Sie hat auch das neue Pilotprojekt Online-Arbeitskreis TiS initiiert. Dazu mehr in diesem Magazin.

Wir freuen uns, dass wir zum 1. September die Stelle der Pädagogischen Mitarbeiterin neu besetzen konnten. Tanja Ryan, die Nachfolgerin von Susanne Tams, stellt sich uns auf Seite 8 vor.

Unter die Lupe getanzt, so lautet der Titel einer Artikelserie von Johanna Lammers, in der der ErlebniSTanz aus physiotherapeutischer Sicht beleuchtet wurde. In dieser Ausgabe geht es zum Abschluss der Serie um das übergeordnete Thema „Eigenverantwortung für die Gesundheit“. Lassen Sie sich beim Lesen davon überraschen, welchen Einfluss Bewegungen auf unsere Gefühlslage haben.

Viel Freude bei der Lektüre der neuen Ausgabe unseres Magazins.
Wie immer sind wir über Zuschriften mit Beiträgen,
Kommentaren und Anregungen sehr erfreut.

Erta Richter

Tanzkalender 2026
ab sofort auf der Homepage verfügbar

Ich bin sozial, religiös, geistig und körperlich in der Eigenverantwortung – ich würde es als lebendigen Prozess bezeichnen. Es bedeutet für mich, immer mit mir im Gespräch zu sein.

J: Welchen Stellenwert hat körperlich aktives Handeln in deinem Leben?

A: In meiner Kindheit und Jugend waren mir körperliche Anstrengung und Sport wegen einer Erkrankung des Bewegungsapparates verboten. Trotzdem und gerade deswegen ist seither Bewegung sehr wichtig für mich. Heute ist es so, dass es Bereiche gibt, die leichtfallen und die schwerfallen. Leicht ist alles, was mit Musik zu tun hat, z. B. das Tanzen. Schwer ist, was mit Ausdauer und Kraftanstrengung zu tun hat. Ich gerate manchmal außer Atem oder muss mich im Alltag aufraffen.

J: Welche erste Erfahrung hast du im ErlebniSTanz gemacht?

A: Meine erste Erfahrung habe ich auf dem ökumenischen Kirchentag in München gemacht. Das war 2010. Viele Tänzer, schöne Musik, und dieses Gefühl "wir wollen es gemeinsam schön haben", es war ein sehr inspirierendes Erlebnis! Im ErlebniSTanz erle-

be ich einerseits schlichte Bewegung, die verpflichtend ist. Gleichzeitig befreit sie und fordert mich auf etwas zu tun, was ich alleine nicht tun würde. Das "Schaffen müssen" wird ausgehebelt.

J: Was macht das Tanzen mit dir?

A: Ich kann Mühsames vergessen. Die Musik trägt und erleichtert Schritte, ich fühle mich geweitet, freier und offener – während des Tanzens und danach. Da ist ein Körperbewusstsein, die Struktur und die Form des Tanzes geben mir Sicherheit. Das Gleichgewicht fordert mich manchmal heraus, aber das ist auch Antrieb und Motivation. Einerseits werde ich mit meinen Einschränkungen konfrontiert, andererseits begleitet mich das Tanzen in mein Können. Ich spüre dann ein Ausprobieren, ein Experimentieren, Neugier und Mut.

J: Inwiefern ermöglicht dir der ErlebniSTanz Eigenverantwortung in der Gesundheit?

A: Ich werde an die Hand genommen, das brauche ich. Dadurch bin ich in der Gruppe mit dem Tanz verbunden. Ich lerne etwas, das ist eine Struktur – dann folgt die Entfaltung und ich

überlasse mich dem Tanz. Tanzen ist Leben.

J: Liebe Anna, ich danke dir für dieses schöne Gespräch!

Noch lange nach meinem Besuch bei Anna wirkt unser Gespräch in mir nach. Ich habe Begriffe im Kopf, die Anna genannt hatte: Inspirierendes Erlebnis, Körperbewusstsein, Sicherheit, Ausprobieren, Mut, Motivation und befreites Tun. Ich stelle mir die Tänzer:innen in meinen Tanzgruppen vor. Die allermeisten sind von Anfang an dabei und kommen regelmäßig. Der ErlebniSTanz macht Bewegung auf geniale Weise spürbar und erlebbar. Er bringt Menschen mit Freude in kontinuierliche und gesunde Bewegung und erreicht das, was für unsere Gesundheit und unser Gesundbleiben so wichtig ist: Das Übernehmen einer aktiven Rolle bei der Gestaltung der Gesundheit. Tanzen wir also!

Ich widme meine Artikelreihe Adelheid Lammers und meinen wunderbaren Meisenheimer Tänzerinnen und Tänzern. Ich danke euch!

Johanna Lammers

ErlebniSTanz® – Tanzen und Erleben!

Neues Angebot des Bundesverbandes Seniorentanz e.V.

Tanzseminar mit Erlebnisprogramm

im Hotel „Haus am Ahorn“ Schöneck-Kottenheide

25.10. – 29.10.2025

Seminargebühr

BVST-Mitglied

150,00 €

kein BVST-Mitglied

180,00 €

Hotel pro Person (ohne Seminargebühr)

Doppelzimmer: 447 € Einzelzimmer: 472 €

Hotelpreise inklusive Kurtaxe (2,00 €/d)

Anmeldung an das Hotel, schriftlich oder per Mail:

buchung@am-ahorn.de, Formular (s. Website des BVST)

