

ErlebniSTanz®

Mitgliederzeitschrift des BVST e.V.
03/2026

Das Magazin



Landesgartenschau
Ellwangen/BW. Foto: Elke Lang

17. ISDC

18. – 22. Mai 2026
in Jūrmala / Lettland

Seite 4

Ausbildung

Neue Ausbildungsrunde
für Referent*innen

Seite 10

Hirnforschung

ErlebniSTanz kann geistige
Gesundheit fördern

Seite 29

Editorial

von Erika Richter

Über uns

Tanz verbindet

ISDC 2026 im lettischen Jurmala

ErlebniSTanz – Tanzen und Erleben!

Tanzseminar mit Erlebnisprogramm in Schöneck-Kottenheide

Gemeinschaftsgefühl, Engagement, Herzblut

Ein Film, der unter die Haut ging: Sing- und Tanzfestival 2023 in Riga

Von Lettland bis nach Haiti

Ein Tanz geht um die Welt

„Li-mo-na-de“ und „Co-la“

TiS Baustein 1 im Juni 2026 in Trier

Neue Termine

Online-Stammtisch für AK-Leitungsteams und Online AK TiS

„ErlebniSTanz“ macht Halt

an der Musikalischen Grundschule March in Regen

Neuer Lehrgang startet 2027!

Qualifizierung als Ausbildungsreferent*in des BVST e.V.

Lehrgangsplanung

Ausbildungsreferent*in des BVST e.V.

Wenn die Prüfung zum ErlebniS wird!

A II-Lehrgang in Passau mit Erwerb des Tanzleiter-Zertifikats

BVST-Gutschein als Geschenk

„Wieder alles richtig gemacht ... – Yeah“

Erfolgreiche und harmonische Ausbildung zur Tanzleiterin in Leipzig

Wir landesweit

Schwungvoll, farbenfroh und mitreißend

Tag des Tanzes auf der Landesgartenschau in Ellwangen

Es lebe das Leben!

Besuch der Lübecker Nachrichten in einer TiS-Gruppe

Nachruf

für Konstanze „Conny“ Gottmannshausen

Praxis

TB: Fröhliche Weihnachtsrumba

TB: Just a little Christmas-Dance

TB: United Waltz

TB: That happy Feeling im Block

TB: Mäckie Messer

TB TiS: Sonnentanz im Sitzen

Wir landesweit

Arbeitskreise in den Landesverbänden

Highlights zum Jubiläum

Tanzfest zum 40. Geburtstag des Arbeitskreises Gießen

Waldnieler Opernball

Tanzveranstaltung für Bewohnerinnen des Seniorenheims St. Michael

Lust auf ein gutes Gespräch?

Das „Plaudernetz“ – ein Angebot der Malteser

Tanzen (geht auch) im Sitzen!

TiS beim Kongress „Musizieren für und mit Menschen mit Demenz“

Tanzen hat keine Grenzen

Workshop „Tanzt einfach mit 8 in „Eugendorf“

Musikspektakel in Regen

ErlebniSTanz beim „drumherum 2026“-Festival

Kinder, wie die Zeit vergeht!

AK Schwerin feierte im Juni sein 30-jähriges Bestehen

Unser erster „Kombi-AK“ in Magdeburg

Zwei (ehemalige) Landesverbände wachsen zusammen

Es war ein schöner Tag!

Jubiläum des Arbeitskreises Rostock

Informativ

Tanzen hält das Gehirn lebendig

Warum Erlebnistanz ein Schlüssel zu geistiger Gesundheit im Alter sein kann

Das Gehirn will gebraucht werden

Warum geistige Gesundheit im Alter kein Zufall ist

Impressum

Kontakt

Landesverbände, Bundesvorstand, und Geschäftsstelle

Redaktions- und Anzeigenschluss

für die Ausgabe 01/2027 ist der 19. Oktober 2026. Einsendungen per E-Mail an „redaktion@erlebnis-tanz.de“. Einsendeschluss für Seminare, Tanzfreizeiten und Termine des Tanzkalenders ist der 22. Oktober 2026. Einsendungen an die Geschäftsstelle Bremen. Arbeitskreis-Termine sind an „redaktion@erlebnis-tanz.de“ zu senden.



Liebe Leserinnen und Leser,

der Sommer hat uns wegen der großen Hitze viel abverlangt, aber auch viele schöne tänzerische Momente für uns bereitgehalten. Lesen Sie in dieser Ausgabe von Tanzveranstaltungen zu den verschiedenen Jubiläen, von Tanzfesten, Mitmachaktionen auf Landesgartenschauen, Tanzen im Sitzen beim Kongress „Musizieren für und mit Menschen mit Demenz“ und vielem mehr.

Besonders hinweisen möchte ich auf die spannenden Berichte vom diesjährigen Internationalen Senior Dance Congress (ISDC) in Jūrmala (Lettland) und über die lettische Gesangs- und Tanzkultur. Für die Teilnehmenden aus 15 Ländern war dieser Kongress ein Highlight und eine großartige Erfahrung, die lange in Erinnerung bleiben wird. Freuen wir uns, dass wir die interessanten und abwechslungsreichen Tänze, die in Jūrmala vorgestellt wurden, in den Weiterbildungen bereits kennenlernen konnten. Viel Spaß allen mit diesen neuen Tänzen. Danke an die Projektgruppe, die die Tanzbroschüre zur ISDC 2026 erstellt hat und diese in kürzester Zeit zum Einsatz und Erwerb bereitgestellt hat.

In den letzten Jahren haben einige Referentinnen und ein Referent ihre aktive Referententätigkeit beendet, so dass der BVST sich entschlossen hat, im nächsten Jahr eine neue Qualifizierungsrunde für Ausbildungsreferentinnen und -referenten zu starten. Lesen Sie hierzu mehr in dieser Ausgabe. Bewerben Sie sich, wenn Sie die Voraussetzungen erfüllen und Sie Interesse an dieser spannenden Aufgabe innerhalb des BVST haben.

Unsere bisherige Verantwortliche für die Redaktion, Lia Borgmann, hat Anfang Juni diese Aufgabe beendet und ist auch von ihrem Amt als Mitglied im Bundesvorstand zurückgetreten. Wir danken Lia Borgmann für ihr Engagement in der Redaktion und in unserem Vorstand. Die intensive Suche nach Unterstützung in der Redaktion war erfolgreich. Wir freuen uns und sind dankbar, dass Birgit Birchner und Dr. Carola Matthies bereit sind, künftig diese Aufgabe zu übernehmen. Birgit Birchner wird für die Redaktion zuständig sein und Dr. Carola Matthies für die Betreuung der Termine und den Praxisteil.

In dieser Ausgabe des Magazins erfahren Sie auch Neues aus der Hirnforschung und warum das Tanzen hervorragend als Prävention geeignet ist. Viele weitere aufschlussreiche Berichte runden diesmal unser Magazin ab. Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre.

Erika Richter

Herzliche Grüße
Erika Richter



ErlebniSTanz – Tanzen und Erleben!

Tanzseminar mit Erlebnisprogramm in Schöneck-Kottenheide

**19.10.2026 bis 23.10.2026 mit den Referentinnen Gudrun Naumman und Sylvia Mätzel
im Hotel „Haus am Ahorn“ in Schöneck-Kottenheide**

Weitere Informationen zu den Leistungen gibt es auf den Internetseiten des BVST im Folder
„ErlebniSTanz – Tanzen und Erleben“ unter <https://erlebnis-tanz.org/bvst/erlebnisreisen>,
bei Erika Richter, Tel. 0921/98283, oder über tanzreise@erlebnis-tanz.de

Gemeinschaftsgefühl, Engagement, Herzblut

Ein Film, der unter die Haut ging: Sing- und Tanzfestival 2023 in Riga

Zwischen Tanzworkshops, Länderpräsentationen und vielen internationalen Begegnungen gab es beim ISDC in Jūrmala einen Programmpunkt, der viele Teilnehmende auf ganz besondere Weise berührte: die Vorführung eines Films über das lettische Sing- und Tanzfestival 2023 in Riga.

Schon wenige Minuten nach Beginn wurde deutlich, dass hier weit mehr gezeigt wurde, als eine große Kulturveranstaltung. Der Film vermittelte eindrucksvoll, welche Bedeutung Singen und Tanzen für die Menschen in Lettland haben. Generationenübergreifend werden diese Traditionen gepflegt und weitergegeben. Musik und Tanz sind dort nicht nur Freizeitbeschäftigungen, sondern ein wichtiger Teil der kulturellen Identität. Nicht ohne Grund wurde diese einzigartige Sing- und Tanztradition von der UNESCO als immaterielles Weltkulturerbe anerkannt.

Besonders beeindruckend waren die gewaltigen Dimensionen des Festivals. Tausende Sängerinnen und Sänger bilden gemeinsam einen Chor, während ebenso große Tanzgruppen im Daugave Stadion von Riga beeindruckende Formationen gestalten. Die Bilder vermittelten eindrucksvoll, wie viel Gemeinschaftsgefühl, Engagement und Herzblut in dieser Tradition stecken.

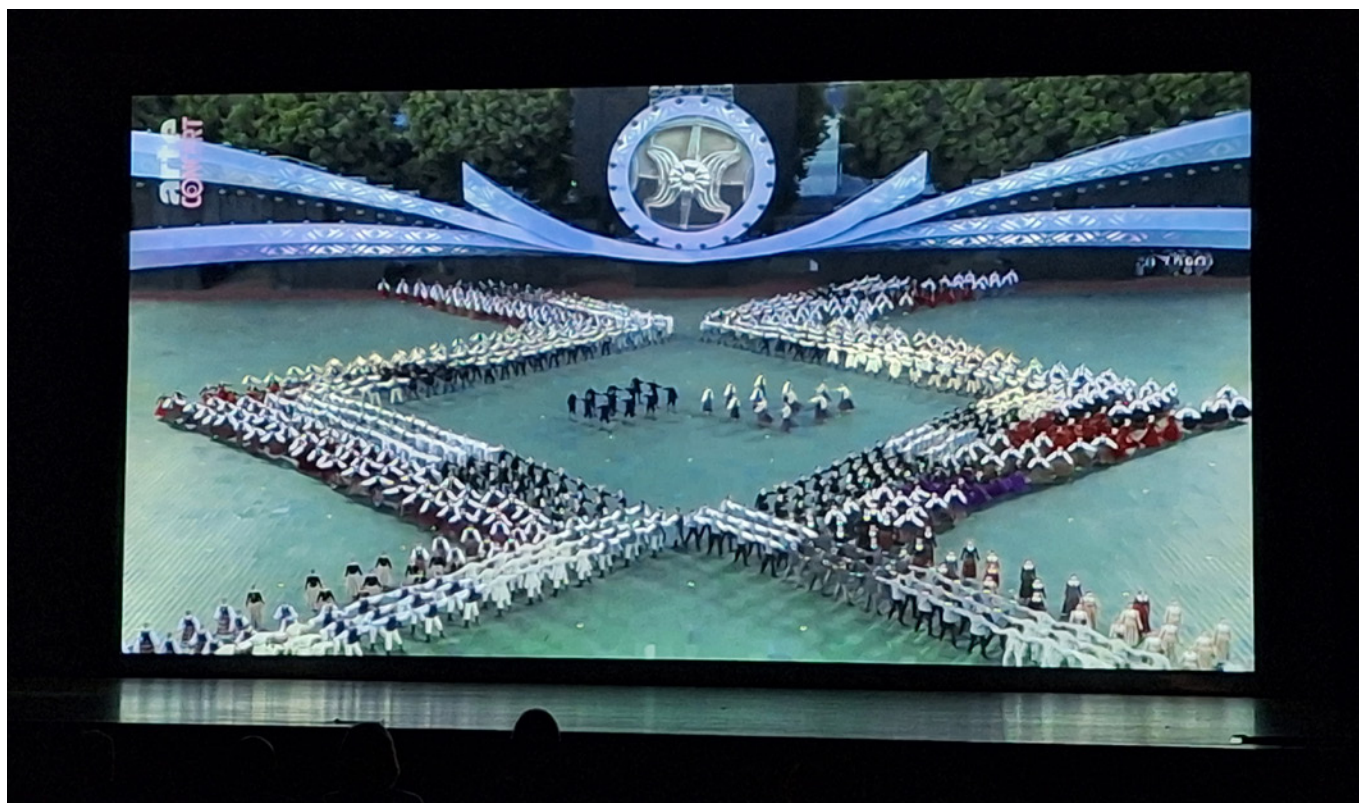
Ein besonderer Dank gilt den lettischen Organisatoren des ISDC. Sie hatten eigens für die Kongressteilnehmenden eine deutsch und englisch untertitelte Version des Films vorbereitet. So konnten sowohl die deutschsprachigen als auch die internationalen Gäste die gesprochenen Beiträge, Erläuterungen und selbst die Texte der gesungenen Lieder mitverfolgen. Dadurch wurden die Inhalte und die emotionale Botschaft des Films für alle Teilnehmenden unmittelbar zugänglich. Dieser zusätzliche Aufwand war ein schönes Beispiel

für die große Gastfreundschaft und Wertschätzung der lettischen Gastgeber.

Die Wirkung des Films war deutlich spürbar. Nach der Vorführung verließen viele Besucherinnen und Besucher den Saal sichtlich bewegt. Auch später wurde noch lange über die Eindrücke gesprochen. Der Film zeigte eindrucksvoll, wie stark Kultur Menschen verbinden und Gemeinschaft stiften kann. Wer sich selbst ein Bild von dieser außergewöhnlichen Tradition machen möchte, findet die Dokumentation auch in der Mediathek von ARTE.

Das nächste lettische Sing- und Tanzfestival findet vom 30. Juni bis 9. Juli 2028 in Riga statt. Nach den Bildern dieses Films dürfte bei manchem bereits der Wunsch entstanden sein, dieses einzigartige Ereignis einmal selbst zu erleben.

Dana Schestag



Tanzformation beim „Lettischen Song und Dance Festival 2023“ in Riga. Foto: Erika Richter



Von Lettland bis nach Haiti

Ein Tanz geht um die Welt

Der Tanz „Ein Sonnenkind“ beim ISDC am Strand von Jūrmala in Lettland. Foto: Andreas Roth

Ein gemeinsamer Tanz am Strand von Jūrmala, ein Lied aus Haiti und ein Video, das über viele Begegnungen seinen Weg zurück zu den Menschen fand, für die die Musik einst entstand. Eine Geschichte über die verbindende Kraft von Tanz und Musik.

Beim Internationalen Seniorentanz-Kongress ISDC im lettischen Badeort Jūrmala entstand ein Moment, der vielen Teilnehmenden noch lange in Erinnerung bleiben wird: Am Strand, mit Blick auf die Ostsee und begleitet vom Rauschen der Wellen, tanzten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gemeinsam den Tanz „Ein Sonnenkind“.

Die Stimmung war berührend und voller Gemeinschaft. Menschen aus verschiedenen Ländern hielten sich an den Händen, bewegten sich im Kreis zur Musik und spürten in diesem Augenblick, wie Tanz verbinden kann – über Sprache, Herkunft und Alter hinweg. Von diesem Tanz entstand eine Videoaufnahme, die ich

anschließend in meinem WhatsApp-Status teilte. Daraufhin meldete sich ein ehemaliger Seminarteilnehmer von mir. Er kennt die Choreografin des Tanzes, Edeltraud Lipkow, persönlich und fragte, ob er ihr das Video weiterleiten dürfe. Natürlich geschah das mit großer Freude – und die Choreografin war tief bewegt, ihren Tanz auf diese Weise am Strand von Jūrmala lebendig zu sehen.

Doch die Geschichte ging noch weiter: Edeltraud Lipkow wiederum kennt die Sängerin Cornelia Schütt, bekannt unter dem Künstlernamen TiCorn, deren Lied sie so berührte, dass sie daraus die Choreografie zu „Ein Sonnenkind“ entwickelte.

Das Lied wurde von Cornelia Schütt (TiCorn) für eine Schule in Haiti geschrieben und gesungen, um die dortigen Schülerinnen und Schülern, die oft aus einfachen Verhältnissen kommen, positiv zu stärken und ihnen Mut zu machen.

Cornelia Schütt lebt seit einigen Jahren wieder in Deutschland, ist jedoch

in Haiti aufgewachsen und hat dort viele Jahre gelebt. Heute unterstützt sie mit ihrer Musik die Menschen in Haiti, ist weltweit auf Konzerten unterwegs und singt dieses Lied an vielen Orten der Welt. Die Sängerin hat unser Video inzwischen auch an die Schule geschickt, für die das Lied ursprünglich geschrieben wurde. Wer weiß, bei wem dieses Video in Haiti noch einen freudigen Moment auslösen wird – vielleicht bei genau den Menschen, für die diese Musik einst entstanden ist. Was als gemeinsamer Tanzmoment begann, wurde so zu einer kleinen Reise der Verbundenheit – von Deutschland über Lettland bis nach Haiti. Eine schöne Erinnerung daran, dass Musik und Tanz Menschen weltweit miteinander verbinden können. Oder, wie es an diesem Abend in Jūrmala spürbar wurde: Aus einem gemeinsamen Tanz kann Verbundenheit entstehen, die weit über den Moment hinausreicht.

Dana Schestag

„Li-mo-na-de“ und „Co-la“

*TiS Baustein 1 im
Juni 2026 in Trier*

Diesmal führte der TiS Baustein 1 an die schöne Mosel – nach Trier, in die älteste Stadt Deutschlands. Im St. Josef-Stift kamen Teilnehmerinnen aus der Pfalz und dem Saarland zusammen, um gemeinsam in die Welt von Tanz, Rhythmus und Bewegung einzutauchen.

Für einen gelungenen Einstieg sorgte die Referentin Gabriele Hilscher, die extra aus Baden-Württemberg anreiste. Mit viel Fachwissen, Erfahrung und Gespür vermittelte sie bereits am ersten Tag einen anschaulichen Zugang zur Verbindung von Rhythmus, Musik und Bewegung.

Ein zentrales Thema war die Methodik der Tanzvermittlung, die mit einem Augenzwinkern und viel Praxisnähe anhand von „Li-mo-na-de“, „Co-la“ und „Curry-Würstchen“ anschaulich vermittelt wurde.



Fröhliche Gesichter beim TiS BS 1 in Trier. Foto: Gabriele Hilscher

Am zweiten Ausbildungstag wurde das Gelernte in Gruppenarbeit vertieft und gefestigt. Da rauchten so manche Köpfe: Wann kommt der deutliche Einsatz? Und wie lässt sich ein passender Sprechtext rhythmisch in den Takt der Musik einbetten?

Nach zwei intensiven Tagen nahmen die Teilnehmenden viel neues Wis-

sen und wertvolle Impulse mit. Die wichtige Grundlage für den Start als Tanzleiterin für TiS ist gelegt. Die Zeit in Trier hat allen viel Spaß gemacht und wir freuen uns schon jetzt auf ein Wiedersehen beim Baustein 2.

*Birgit Schmitt und
Dagmar Groß*

NEUE TERMINE

Online-Stammtisch für AK-Leitungsteams

Termin: Donnerstag, 22.10.2026 per Zoom, 19.00 – 20.45 Uhr

Inhalt: Die Agenda wird mit der Einladung bekannt gegeben.

Online- Arbeitskreis TiS

Termin: Samstag, 28.11.2026 per Zoom

10.00 – 12.00 und 13.00 – 15.00 Uhr

Inhalt: Eine Mischung aus miteinander Tanzen (TiS), Information und Austausch stehen auf dem Programm.

Anmeldungen werden ab sofort entgegengenommen. Den Link erhalten die Angemeldeten rechtzeitig vorher.

Weitere Information und Anmeldung bei Gudrun Haas, Mitglied im Bundesvorstand/Mitgliederbetreuung,
Tel.: 0160/366 14 03, E-Mail: mitglieder-bvst@erlebnis-tanz.de



„ErlebniSTanz“ macht Halt an der Musikalischen Grundschule March

Ein besonderer Vormittag voller Musik und Bewegung erwartete die Schüler der Musikalischen Grundschule March. Im Rahmen des „drumherum“-Festivals gestalteten Hedwig Huppertz und Andrea Christel einen abwechslungsreichen Tanz-Workshop für drei Klassen.

Gemeinsam wurden Kreistänze getanzt und eine Schrittfolge zu einem Elvis Presley Song eingeübt. Auch das Musizieren im Sitzen kam nicht zu kurz: Mit verschiedenen Rhythmus- und Körperinstrumenten wurde unter Anleitung von Frau Huppertz und Frau Christel die Musik begleitet und spie-

lerisch Takt und Klang entdeckt. Zum Abschluss erhielt jedes Kind ein kleines Geschenk zum Weitermusizieren – darunter Tröten und Mundharmonikas. Der Workshop zeigte eindrucksvoll, wie gut Musik und Bewegung allen tun kann. Siehe hierzu auch Seite 25.

Erika Ertl



Ein Vormittag voller Musik und Tanz an der Musikalische Grundschule March. Foto: Hedwig Huppertz

Neuer Lehrgang startet 2027!

Qualifizierung als Ausbildungsreferent*in des BVST e.V.

Die eigene Begeisterung für den ErlebniSTanz und den BVST weitergeben, Tanzleiter*innen für Tanzen mit Senioren und Tanzen im Sitzen ausbilden, die Ausbildung des BVST anwenden und verbreiten – das ist spannend und bereichert das Leben.

Unsere Referentinnen und Referenten prägen mit ihrem Wissen, ihrer Erfahrung und ihrem Engagement ganz wesentlich die Entwicklung unseres Verbandes. Sie gestalten die Ausbildung unserer Tanzleiterinnen und Tanzleiter, konzipieren Weiter- und Fortbildungen und erarbeiten die Inhalte unserer Broschüren – eine kreative und wertvolle Aufgabe! Nur

wenn wir flächendeckend gut ausgebildete Tanzleiter*innen vor Ort haben, können wir bundesweit viele Menschen mit unserem ErlebniSTanz aktivieren und ihnen Freude bereiten. Um die angehenden Tanzleiter*innen gut auszubilden, bedarf es qualifizierter Ausbildungsreferent*innen unseres Verbandes. Teilnehmer*innen in den Lehrgängen für unseren ErlebniSTanz zu begeistern, sie kompetent in praktischen und theoretischen Inhalten auszubilden, dies ist die Aufgabe der Referent*innen.

Der Bundesverband Seniorentanz e.V. bietet ab 2027 einen neuen Lehrgang mit dem Abschluss Ausbildungsreferent*in des BVST

an. Diese Ausbildung erstreckt sich über ca. zwei Jahre. Neben Auswahl- und Abschlusstagen umfasst sie drei Ausbildungsblöcke in Präsenz, Online-Schulungen, Selbststudium, Gruppenarbeiten und Hospitationen. Während der Ausbildung werden alle Themenbereiche sowie deren Präsentation im Lehrgang erarbeitet. Das Ziel ist die Befähigung zur Leitung von Aus- und Weiterbildungsveranstaltungen des BVST e.V.

Was bieten wir?

- eine fundierte Ausbildung, um künftige Tanzleiter*innen für die Arbeit mit Seniorentanzgruppen in sozial-kommunikativer, medizinischer,

Es lebe das Leben!

Besuch der Lübecker Nachrichten in einer TiS-Gruppe

Lübecker Nachrichten, Mittwoch, 1. April 2026, Lokalteil Seite 9, Kolumne von Sonja Jung: Es lebe das Leben!

In der Wartehalle eines Bahnhofs sitzt neben mir ein betagter Herr mit Rolator. Mir fällt auf, dass er sehr zufrieden aussieht, und ich spreche ihn kurzerhand darauf an. Er stutzt, lächelt und teilt mit, dass er sich auf morgen freue. Er habe für eine nette Dame aus seinem Seniorenheim etwas gebastelt und wolle sie damit fragen, ob sie

einen Kaffee mit ihm trinken möchte. Ich finde es toll, dass sich dieser alte Herr ein schönes Leben macht, statt über sein Alter zu klagen.

Im Flixbus sitzt kurze Zeit später eine ältere Rentnerin neben mir. Sie sagt, ihrer Kinder seien aus dem Haus, ihr Mann verstorben und sie habe mit dem Laufen begonnen. Nun käme sie sogar von einem Marathon aus den USA zurück. „Was für ein Erlebnis“, schwärmt sie mit leuchtenden Augen,

„so viele Menschen am Straßenrand, die uns zujubelten, das habe ich noch niemals erlebt.“ Was für inspirierende Menschen: Statt nur alleine vor dem Fernseher zu sitzen, nehmen sich diese beiden Älteren so schöne Dinge vor! „Das will ich auch“, denken Sie vielleicht. Warum nicht? Jeder hat seine eigene Vorstellung vom Alter. Wenn alles möglich wäre, was wäre Ihr Wunsch? Es muss ja nicht bei jedem ein Marathon sein.

Mittwoch, 1. April 2026, Mail von Gabriele Gronemeyer:

Liebe Frau Jung, mit Freude und einem Schmunzeln im Gesicht habe ich heute Ihre Kolumne „Es lebe das Leben!“ im LN-Lokalteil gelesen – schön, dass Sie so aufmerksam für ältere Menschen (gewesen) sind! Ich möchte Sie gerne einladen, einmal an einem Montagvormittag ab 10:15 Uhr in den Tanzclub Hanseatic zu kommen. Dort treffen sich jede Woche zehn Seniorinnen und ein Senior zum „Tanzen im Sitzen“. Meine älteste Teilnehmerin wird am Ostermontag 98 (!) Jahre alt, drei weitere Damen sind ebenfalls über 90, genauso wie der einzige Mann, der übrigens taub ist und trotzdem mit großer Freude kommt, die Bewegungen von mir abschaut und mitmacht, so gut es geht. Sie alle lieben das Leben, und wenn das Tanzen mal ausfällt, weil ich nicht da bin, lädt die 98-Jährige die anderen zu sich nach Hause ein; dann wird Kaffee getrunken und gespielt – eine richtig tolle Gemeinschaft ist das! Kommen Sie gerne vorbei, staunen Sie weiter über die Lebensfreude und die Aktivität dieser älteren/alten Menschen!

Herzliche Grüße und schöne Ostertage!

Gabriele Gronemeyer

Donnerstag, 2. April 2026, Mail von Nick Vogler, Chef Lokales Lübeck und Norddeutschland:

Guten Tag – Vielen Dank für die netten Worte, ich leite das gerne an die Kollegin weiter! Den Termin Tanzen im Sitzen vermerken wir im Kalender, Voraussetzung wäre, dass die Teilnehmenden mit Fotos und Videoaufnahmen einverstanden sind. Ich würde dann jemanden aus dem Redaktionsteam um eine Reportage bitten, das Thema ist ja zurzeit auch in sozialen Medien Mode. Es meldet sich dann jemand zu Terminabsprache nächste Woche.

Mit freundlichen Grüßen

Nick Vogler

Donnerstag, 9. April 2026, Mail von Antje Brüggerhoff, Redakteurin:

Liebe Frau Gronemeyer,

mein Kollege Nick Vogler hatte sich schon bei Ihnen gemeldet: Wir von den Lübecker Nachrichten würden gern einen Artikel über Ihr Angebot „Tanzen im Sitzen“ schreiben – inklusive Fotos und Video. Wären Sie damit einverstanden? Dann würde ich als Autorin mit meiner Kollegin für Videos und meinem Kollegen für Fotos sehr gern am kommenden Montag, 13. April, vorbeikommen.

Herzliche Grüße,

Antje Brüggerhoff

Ein zufriedener Gesichtsausdruck wäre auf jeden Fall auch erstrebenswert... Ja, und so kam es dann auch. Ein Dreier-Team der Lübecker Nachrichten besuchte uns am 20. April, interviewte mich und einige Tänzerinnen, Fotos wurden gemacht und ein kleines Video gedreht (es ist evtl. noch auf Facebook/LN-online/Videos unter dem leider nicht so schönen Titel „Po-Wackeln kann ja jeder!“ auf-

rufbar). Sechs Tage später erschien ein großformatiger Artikel unter der Überschrift „Rhythmus im Sitzen: Ein Tanzkurs voll im Trend“. Nun ja, da gab es wohl eine kleine Verwechslung: Der „Trend“ bezog sich nämlich auf die Tanzrichtung „Chair Dance“, die den Stuhl eher als Turngerät nutzt und akrobatisches Können verlangt... Dennoch war das Team von unserem Tanzen und seinem Anspruch begeis-

tert. In der Folge gab es eine Menge Anfragen, sowohl zum Mittanzen bei uns als auch Angebote von Einrichtungen an mich, bei ihnen eine TiS-Gruppe zu gründen.

Ich freue mich, dass ich bei der Kolumne nachgehakt habe und uns somit viel Aufmerksamkeit verschaffen konnte!

Gabriele Gronemeyer

Arbeitskreise in den Landesverbänden

Mitglieder des BVST e.V. werden hier zur Teilnahme an den Arbeitskreisveranstaltungen herzlich eingeladen!

Baden-Württemberg

AK Rhein-Neckar

21.11.2026, 10:00 - 15:30 Uhr

Ort: VHS Sinsheim, Muthstraße

Leitung und Anmeldung: Elke Müller, Tel. 0172-9968005

E-Mail: ak-rhein-neckar-bw@erlebnis-tanz.de

AK Schwarzwald

10.10.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

Ort: Kath. Gemeindezentrum Brigachtal, St.-Gallus- Straße 2, 78086 Brigachtal-Kirchdorf

Leitung und Anmeldung (7 Tage vorher): Martina Nesselhauf, Tel. 07662-9366674, E-Mail: ak-schwarzwald-bw@erlebnis-tanz.de

Bayern

AK München/Umland

12.09. und 21.11.2026 10:00 - 16:00 Uhr

Ort: Pfarrsaal Rupert Mayer, Gebrüder-Asam-Straße 2, 85586 Poing (Nähe S-Bahn)

Leitung und Anmeldung: Marion Hofmeister, Tel. 089-3512484, E-Mail: ak-muenchen-umland-by@erlebnis-tanz.de

AK Buchloe

17.10.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

Ort: Kolpinghaus, Kolpingstraße 6, 86807 Buchloe

Leitung und Anmeldung: Barbara Müller, Tel. 0170-3847639, E-Mail: ak-buchloe-by@erlebnis-tanz.de

AK TiS München-Eichenau

07.11.2026, 10:00 - 15:30 Uhr

Ort: Seniorenbegegnungsstätte, Kolpingweg 2, 82223 Eichenau (Wegbeschreibung anfordern)

Leitung und Anmeldung: Peter Berger, E-Mail: aktis-eichenau-by@erlebnis-tanz.de

AK TiS Nürnberg

26.09.2026, 09:00 - 17:00 Uhr

Tanztag in Weisendorf

Ort: Mehrzweckhalle, Reuther Weg 6, 91085 Weisendorf

Anmeldung und weitere Infos: Rotraud Sonnabend, Tel. 0170-3847639, E-Mail: rotraud.sonnabend@nefkom.info

Berlin-Brandenburg/Sachsen-Anhalt

AK Charlottenburg (AK II)

23.01., 10.04. und 02.10.2027 (Wahlen),

10:00 - 14:00 Uhr

Ort: Saal der Kath. Kirchengemeinde St. Ansgar, Klopstockstr. 31, 10557 Berlin

19.06.2027 Fahrt nach Guben

Leitung und Anmeldung: Marlies Kluge-Cwojdzinski, Tel. 030-33604953, E-Mail: ak-charlottenburg-bs@erlebnis-tanz.de

AK Potsdam (AK I)

30.01., 17.04., 04.09., 20.11.2027

Ort: Bürgerhaus Am Schlaatz, Schilfhof 28, Potsdam

Leitung und Anmeldung: Barbara Rickert,

E-Mail: ak-potsdam-bs@erlebnis-tanz.de

Hessen

AK Offenbach

07.11.2026, 10:00 - 15:00 Uhr

Ort: Pfarrheim der Heilig-Geist-Kirche, Lamboystraße 24, 63452 Hanau

Leitung und Anmeldung: Brigitte Otabor

Tel. 0176-32613452, E-Mail: ak-offenbach-he@erlebnis-tanz.de

Mecklenburg-Vorpommern

AK Rostock

26.09.2026, 09:30- 14:00 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus Rostock Lütten Klein, Danziger Straße 45 D, 18107 Rostock

28.11.2026, 09:30 - 14:00 Uhr

Ort: Dorfgemeinschaftshaus Roggentin, Dorfstraße 24, Roggentin

Leitung und Anmeldung: Frau B., Tel. 0163-1313678, E-Mail: ak-rostock-mv@erlebnis-tanz.de

AK Schwerin

05.09.2026, 10:00 - 15:00 Uhr

Ort: „Together“ Hegelstraße 6, Schwerin

Leitung und Anmeldung: Esther Appuhn, Tel. 0177-5738600, E-Mail: ak-schwerin-mv@erlebnis-tanz.de

Niedersachsen

AK Braunschweig

07.11.2026, 10:00 - 15:00 Uhr

Ort: 38120 Braunschweig, In den Rosenäckern 11

Leitung und Anmeldung: Marion Schilling, Tel. 05305-567, E-Mail: marion.schilling22@gmail.com

AK Hannover

21.11.2026, 11:00 - 16:00 Uhr

Ort: Freizeitheim Ricklingen (FZH), Anne-Stache-Allee 7, 30459 Hannover

Leitung: Sabine Blume, Tel. 0511-822082,

E-Mail: vorsitz-niedersachsen@erlebnis-tanz.de

AK Niedersachsen Nordwest

10.10.2026, 10:00 - 15:00 Uhr

Festlicher Arbeitskreis zum 30-jährigen AK-Jubiläum

Ort: Gemeindehaus der ev. Gesamtkirchengemeinde Eversten, Zietenstraße 8, 26131 Oldenburg

Leitung: Susanne Tams

Anmeldung: Julia Lindemann, Tel. 0441-77914437, E-Mail: ak-nordwest-ni-2@erlebnis-tanz.de

Nordrhein-Westfalen

AK Münsterland-Süd

17.10.2026

Ort: Anna-Katharinenstift Kaarthus, Weddern 14

Leitung: BVST-Referentin Claudia Gerke-Plath

Anmeldung: Dorothee Wiewelhove, Tel. 02387-610 E-Mail: ak-muensterlandsued-nw@erlebnis-tanz.de

SaarLorLux

AK Wadgassen,

12.09.2026, 14:00 - 18:00 Uhr

Ort: Kulturhaus Hostenbach, Kaiserstraße 64,
66787 Wadgassen-Hostenbach

Leitung und Anmeldung: Anna Maria Grün,
Tel. 0172-8532594, E-Mail: ak-wadgassen-sl@erlebnis-tanz.de

AK TiS SLL

07.11.2026, 14:00 - 18:00 Uhr

Ort: Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67, 66111 Saarbrücken
Leitung und Anmeldung: Ingeborg Schweitzer,
Tel. 06875-385, E-Mail: aktis-sl@erlebnis-tanz.de

AK Saarbrücken/Luxemburg

14.11.2026, 11:00 - 15:00 Uhr

Ort: Johannes-Foyer, Ursulinenstraße 67, 66111 Saarbrücken
Leitung und Anmeldung: Ute Ott-Guth, Tel. 00352-691652715,
E-Mail: ak-saarbruecken-sl@erlebnis-tanz.de

Sachsen

AK Dresden

19.09.2026, 10:00 - 14.30 Uhr

Ort: Röm.-Kath.Pfarrei, Elisaal, 02681 Schirgiswalde-Kirschau
OT Schirgiswalde, Kirchberg 4

21.11.2026, 10:00 - 14.30 Uhr

Ort: Kneipp-Zentrum, 01067 Dresden, Jahnstraße 5 A
Anmeldung: Gudrun Gartmann, Tel. 035052-678 63

Schleswig-Holstein

AK Schleswig-Holstein Süd

07.11.2026, 10:30 - 15:30 Uhr

Ort: Gemeindehaus Ev. Kirche Kücknitz, 23569 Lübeck
Leitung und Anmeldung: Gabriele Gronemeyer,
Tel.: 0451-70 45 19, E-Mail: ak-schleswigholstein-sued@
erlebnis-tanz.de

Lust auf ein gutes Gespräch?

Das „Plaudernetz“ – ein Angebot der Malteser

Ein schönes Angebot machen die Malteser allen, die Zeit und Lust auf ein Telefongespräch haben: Wenn man beim „Plaudernetz“ anruft, wird man mit einer Plauderpartnerin oder einem Plauderpartner verbunden – einfach, anonym, kostenlos.

Hier kann man sich austauschen mit Menschen, die sich freiwillig

bei den Maltesern dafür zur Verfügung stellen. Während die Telefonseelsorge ja eher für „Problemgespräche“ bekannt ist, kann man hier auch einfach mal so über „Gott und die Welt“ reden und so zum Beispiel einen Tag bewältigen, an dem sonst nicht viel los ist. Einziger Nachteil: Bei einem zweiten Anruf wird man leider eher nicht mit demselben Plau-

derer verbunden ... Das Plaudernetzwerk ist täglich von 10 bis 22 Uhr kostenlos aus dem Mobil- und Festnetz unter der Nummer 0800 330 1111 zu erreichen. Wer die Idee verbreiten möchte, kann bei den Maltesern entsprechende Infopostkarten bestellen und dann auslegen.

Gabriele Gronemeyer

Tanzen (geht auch) im Sitzen!

TiS beim Kongress „Musizieren für und mit Menschen mit Demenz“

Am 25. und 26. April dieses Jahres fand in der PH Karlsruhe der vom Bundesverband Chor und Orchester (BMCO) organisierte Kongress „Musizieren für und mit Menschen mit Demenz“ statt. Hier wurden die Ergebnisse der im Rahmen des Programms „Länger fit durch Musik!“ (Teil der Nationalen Demenzstrategie der Bundesregierung) finanziell geförderten Projekte präsentiert sowie Vorträge, Podiumsdiskussionen, ein tolles Gospelkonzert und verschiedenste Workshops angeboten – und einer dieser Workshops war „Musik bewegt – Musik bringt in Bewegung – Tanzen (geht auch) im Sitzen!“

Doch von Anfang an: Seit Juni 2019 biete ich im Kultur- und Seminarhaus des ASB Falkensee Tanzen im Sitzen (TiS) an. Im Oktober 2023 kam die Leiterin der dortigen Demenz-Beratungsstelle auf mich zu: „Du arbeitest doch schon so lange mit Senior*innen. Wir haben uns mit einem Musikprojekt für Menschen mit Demenz und Angehörige und Interessierte beworben, da gibt es Fördermittel im Rahmen des Programms ‚Länger fit durch Musik!‘. Und nun ist

kurzfristig die Musikgeragogin abgesprungen, die einen Teil des Projektes leiten wollte. Könntest du dir vorstellen, da einzuspringen?“

Das Projekt sollte aus wöchentlichen „Musikstunden“ plus vier Konzerten bestehen, über ein Jahr laufen und auch eine Weiterbildung im Bereich „Musikgeragogik“ beinhalten. Nach Durchlesen des Förderantrages und der Projektbeschreibung sagte ich zu, die Musikstunden zu übernehmen – und im November wurde uns mitgeteilt, dass unser Projekt eines der 20 für 2024 ausgewählten Projekte sein sollte! In die Musikstunden, in denen vor allem gesungen wurde, baute ich jeweils einen Tanz im Sitzen zur Auflockerung zwischendurch ein. Während der Weiterbildung lernte ich, dass „Tanzen im Sitzen“ ein Bereich der Musikgeragogik ist – so bot ich den anderen Projektleiter*innen eine kleine Einführung in das Tanzen im Sitzen an. Der BMCO schaffte daraufhin für seine Bibliothek alle TiS-Broschüren vom BVST an!

2025 wurden 20 weitere Projekte gefördert, über zwei Jahre wurde alles u.a. von einem Professor der PH Karlsruhe wissenschaftlich begleitet.

Im Herbst 2025 wurde ich gefragt, ob ich bei dem Abschluss-Kongress 2026 Workshops für „Tanzen im Sitzen“ anbieten würde – aber gerne doch!

Der Kongress war vollgepackt mit interessanten Veranstaltungen und hervorragend vom BMCO organisiert. Neben meinem Workshop, bei dem vier Gruppen mit je zehn bis 17 Teilnehmer*innen (vor allem Musikgeragog*innen und Musiktherapeut*innen, z.T. Pflegekräfte usw.) für je 45 Minuten von mir mit einer möglichst großen Bandbreite von Tänzen im Sitzen in Bewegung gebracht und für „TiS“ begeistert wurden, gab es Workshop-Angebote wie „Drum Circle“, „Demenzsensible Stimmbildung“, „Rhythmik“, „Konzerte demenzsensibel gestalten“, „Interkulturelle musikalische Arbeit“ u.v.m. Zum Abschluss des Kongresses wurde der „Digitale Methodenkoffer“ online gestellt – dort findet man praxisnahe Informationen und Anregungen für die musikalische Arbeit mit Menschen mit Demenz und auch einen Artikel über „Tanzen im Sitzen“: <https://frag-amu.de/inspirieren/demenz/>

Maike Biesgen



Workshop „Tanzen im Sitzen“ mit Maike Biesgen beim Kongress in Karlsruhe. Foto: BMCO Martina Dach

IMPRESSUM

Herausgeber

Bundesverband Seniorentanz e.V.
Hemmstraße 202, 28215 Bremen
Tel.: 0421 441180
Fax: 0421 4986217
verband@erlebnis-tanz.de
www.erlebnis-tanz.de

Redaktion

Erika Richter
Dr. Marina Hornig

Produktion

TEAMDRUCK GmbH
Gutenbergstr. 8, 28816 Stuhr

Hinweis

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Die Autoren sind im Sinne des Presserechtes für den Inhalt selbst verantwortlich. Die Redaktion behält sich vor, eingereichte Beiträge zu kürzen und zu überarbeiten. Für eingesandte Manuskripte und Fotos sowie Druckfehler wird keine Haftung übernommen. Alle in „ErlebniSTanz“ veröffentlichten Beiträge, Fotos, Grafiken etc. sind urheberrechtlich geschützt. Dies gilt auch für Datenbanken und ähnliche Einrichtungen. Die Reproduktion, ganz oder in Teilen, durch Nachdruck, fototechnische Vervielfältigung oder andere Verfahren, auch Auszüge, Abbildungen und Bearbeitungen oder die Einspeisung in elektronische Systeme bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Redaktion. Alle übrigen hier nicht aufgeführten Urheber- und Nutzungsrechte bleiben vorbehalten. Enthält unser Magazin Hinweise zu anderen Webseiten („externe Links“), unterliegen diese der Haftung der jeweiligen Seitenbetreiber. Bei Veröffentlichung der externen Links waren keine Rechtsverstöße ersichtlich. Auf die aktuelle und künftige Gestaltung der verlinkten Seiten hat der Anbieter keinen Einfluss. Die permanente Überprüfung der externen Links ist für den Anbieter ohne konkrete Hinweise auf Rechtsverstöße nicht zumutbar.

Baden-Württemberg

Elke Lang

Ringstraße 19, 72351 Geislingen
vorsitz-bw@erlebnis-tanz.de

Bayern

Eva Adelhardt

Reiterswiese 8, 97523 Schwanfeld
Telefon: 09384 8454
vorsitz-bayern@erlebnis-tanz.de

Berlin-Brandenburg/ Sachsen-Anhalt

Renate Schübel

Blumberger Damm 184, 12679 Berlin
Telefon: 0176 21867454
vorsitz-bs@erlebnis-tanz.de

Bremen

Sabine Höge

An der Reling 14, 28219 Bremen
Telefon: 0421 69697855
vorsitz-bremen@erlebnis-tanz.de

Hamburg

Petra Knemeyer-Gaede

Estedeich 2 b, 21635 Jork
Telefon: 04162 5443
vorsitz-hamburg@erlebnis-tanz.de

Hessen

Anita Krey

Simmershäuser Straße 32, 34246 Vellmar
Telefon: 0561 9823775
vorsitz-hessen@erlebnis-tanz.de

Mecklenburg-Vorpommern

Dana Schestag

John-Brinckman- Straße 1, 18299 Laage
Telefon: 038459 66091
vorsitz-mv@erlebnis-tanz.de

Niedersachsen

Sabine Blume

Kiebitzweg 76, 30880 Laatzen
Telefon: 0511 822082
vorsitz-niedersachsen@erlebnis-tanz.de

Nordrhein-Westfalen

Komm. Vorsitzende Kerstin Berghaus

Gerberstr. 26, 46244 Bottrop
vorsitz-nrw@erlebnis-tanz.de

Rheinland-Pfalz

Gisela Hoffmann-Becker

Bahnhofstraße 5, 54523 Hetzerath
Telefon: 0170 7326797
vorsitz-rheinlandpfalz@erlebnis-tanz.de

SaarLorLux

Manfred Schweitzer

Hohlstraße 3, 66620 Nonnweiler
Telefon: 06875 8374262
vorsitz-saarlorlux@erlebnis-tanz.de

Sachsen

Agnes Zeckel

Fuchsweg 4, 02736 Oppach
Telefon: 035872 32126
vorsitz-sachsen@erlebnis-tanz.de

Schleswig-Holstein

Doris Warncke

Erlenweg 33, 23869 Elmenhorst
Telefon: 04532 260504
vorsitz-sh@erlebnis-tanz.de

Thüringen

Dr. Susanne Schmidt

Am Neuen Haus 9, 07629 Hermsdorf
Telefon: 036601 41051 (Annelies Merker)
vorsitz-thueringen@erlebnis-tanz.de

Bundesvorsitzende

Erika Richter

Telefon: 0921 98283
vorsitz-bvst@erlebnis-tanz.de

stellv. Bundesvorsitzende

Dr. Marina Hornig

Telefon: 0157 71453226
stellv-vorsitz-bvst@erlebnis-tanz.de

komm. Bundesschatzmeisterin

Angelika Vogt

Telefon: 0176 97583761
finanzen-bvst@erlebnis-tanz.de

Vorstandsmitglieder

Gerlind Bastam

Telefon: 03683 6591934
protokoll-bvst@erlebnis-tanz.de

Claudia Englert-Hochholzer

Telefon: 0157 82110258
public-bvst@erlebnis-tanz.de

Gudrun Haas

Telefon: 0160 3661403
mitglieder-bvst@erlebnis-tanz.de

Jürgen Schimmel

Telefon: 0160 96906564
dvo-bvst@erlebnis-tanz.de

Pädagogischer Beirat

Tanja Ryan

Telefon: 01522 3353677
ryan@erlebnis-tanz.de

Gudrun Naumann

Telefon: 0176 41552519
naumann-refbvst@erlebnis-tanz.de

Susanne Biermann

Telefon: 0163-8318919
sbiermann-refbvst@erlebnis-tanz.de

Dr. Marina Hornig

Telefon: 0157 71453226
stellv-vorsitz-bvst@erlebnis-tanz.de

Geschäftsstelle

**Bundesverband
Seniorentanz e.V.**

Geschäftsführerin:

Karen Acquistapace
Hemmstraße 202, 28215 Bremen
Telefon: 0421 441180
verband@erlebnis-tanz.de
www.erlebnis-tanz.de

Geschäftszeiten:

Mo – Do: 8.30 – 12.00 Uhr

Datenschutzbeauftragter:

datenschutzbeauftragter@
erlebnis-tanz.de

Konto des BVST e.V.:

Sparkasse Bremen
IBAN: DE05 2905 0101 0012 3243 80
BIC: SBREDE22

BVST e.V. • Hemmstraße 202 • 28215 Bremen
H 7834, Entgelt bezahlt, PVST, Deutsche Post AG

NEU IM WEBSHOP – AB SOFORT ERHÄLTlich

ISDC 2026 – Weiterbildung WB32

Set mit Broschüre und
USB-Stick (MP3, USB A- und C)
Art.-Nr. 304901

Set mit Broschüre und CD AADS
Art.-Nr. 304900

Preis: Je Set EUR 52,50**

Bitte beachten Sie, dass diese Sets verbindlich
Bestandteil der Weiterbildung 2026 (Fläche)
und in der Lehrgangsgebühr enthalten sind!



** inkl. MwSt, plus Versandkosten. Mitglieder des
BVST erhalten einen Rabatt von 20%.

www.erlebnis-tanz.de

ErlebniSTanz - Das Magazin erscheint 3-mal im Jahr. Weiteres ausführliches Informations- und
Schulungsmaterial erhalten Sie beim Bundesverband Seniorentanz e.V., Telefon 0421 441180.

