

Online Anmeldung unter:

<http://vhs.link/WwSbSp>

Tanztag 2018

Tanz und Bewegung im Alter

Tanzen bereitet Freude, fordert Geist und Körper - und das auch im Alter. Aber was tun, wenn die Tänzerinnen und Tänzer im Kurs immer älter werden? Wie passt man den Unterricht an diese Zielgruppe an und wie wird man den unterschiedlichen Voraussetzungen gerecht, die die Teilnehmenden mitbringen?

Der Tanztag 2018 setzt sich mit diesen Fragen auseinander - nicht nur theoretisch, sondern auch ganz praktisch: Dr. Denise Temme, Juniorprofessorin an der Deutschen Sporthochschule Köln, geht auf die Bedeutung von offenen Bewegungskonzepten für die heterogene Zielgruppe der Älteren ein und erklärt, warum es wichtig ist, sich bei Tanzangeboten für ältere Menschen nicht an deren Defiziten zu orientieren. Zudem bietet der Tanztag vier thematisch unterschiedliche Einheiten an, die beispielhaft zeigen, wie Tanzkurse für Ältere inhaltlich, methodisch und didaktisch gestaltet werden können: Line Dance für Ältere, Zeitgenössischer Tanz, Sitztanz und Zumba Gold®. Es finden immer zwei Einheiten parallel statt. Alle Themen werden mehrmals angeboten, so dass jede/r alle Tanzstile kennen lernen kann. Der Tanztag richtet sich an Kursleiterinnen und Kursleiter aus dem Tanz- und Bewegungsbereich.

Termin :	Samstag, 17. März 2018
Ort:	Volkshochschule Stuttgart TREFFPUNKT Rotebühlplatz Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
Uhrzeit :	10:00 - 17:15 Uhr
Gebühr:	70,00 €

Der Tanztag findet im Rahmen des Solo-Tanz-Theater-Festivals an der Volkshochschule Stuttgart statt. Es besteht die Möglichkeit, im Anschluss an den Tanztag das Festival zu besuchen.

Informationen unter www.solo-tanz-theater.de

Programm

Zeitgenössischer Tanz

Die Kunst des zeitgenössischen Tanzes birgt ein reiches Instrumentarium, um mit Menschen in Bewegung zu kommen und um kreativ und spielerisch mit dem Körper zu arbeiten. Wir werden beispielhaft die Verbindung zwischen Körperwahrnehmung, Bewegungsexploration, Körperausdruck und Kommunikation erfahren, unter der Prämisse, dass in jedem Alter Tanzkunst möglich ist.

Zumba Gold®

Zumba Gold®, ist die leichtere Version von Zumba Fitness®! Zu fetziger lateinamerikanischer Musik werden leicht erlernbare Bewegungen getanzt. Das Zumba Prinzip® lautet: "Jeder bewegt sich so wie er kann und möchte". Dabei spielt es keine Rolle, ob eine einzelne Bewegung weggelassen wird.

Sitztanz

Beim Sitztanz können sich auch Menschen, die nicht mehr ganz so mobil sind rhythmisch zur Musik in geselliger Runde bewegen. Zudem ist es eine wunderbare Art sich körperlich und auch geistig fit zu halten.

Golden Age – Line Dance

Oftmals fehlt im Alter ein Partner, um am klassischen Paartanzkurs teilzunehmen. Mit dem Line Dance kann diese Lücke gefüllt werden, da alleine in Gemeinschaft getanzt werden kann. Wie Sie als Kursleitung die Menschen anleiten und motivieren können, dass sie Spaß haben den Line Dance als neues Tanz-Lebensgefühl für sich zu entdecken, erfahren Sie in diesem Workshop.

10:00 – 10:15 Uhr	Begrüßung durch Julia Gassner und Melissa Ricken (vhs-Verband)	
10:15 – 11:15 Uhr	Zeitgenössischer Tanz Referentin Lisa Thomas	Zumba Gold® Referentin Teresa Pagano
11:30 – 12:30 Uhr	Zumba Gold® Referentin Teresa Pagano	Zeitgenössischer Tanz Referentin Lisa Thomas
12:30 – 13:30 Uhr	Mittagspause	
13:30 – 14:30 Uhr	Vortrag „Die Bedeutung von offenen Bewegungskonzepten für Ältere“ Referentin Dr. Denise Temme	
14:45 – 15:45 Uhr	Sitztanz Referentin Birgit Blana	Golden Age – Line Dance Referentin Brigitte Müller
16:00 – 17:00 Uhr	Golden Age – Line Dance Referentin Brigitte Müller	Sitztanz Referentin Birgit Blana
17:00 – 17:15 Uhr	Gemeinsamer Abschluss	