



S 8 Tanz-Gymnastik: Peppe deine Stunde auf!

Einführung in die verschiedenen Tanzmöglichkeiten mit Älteren als Ergänzung im Seniorensport

In dieser Fortbildung werden verschiedene Tanz-Varianten in einfacher Form erlernt, die das Bewegungsangebot für Ältere gut ergänzen und bereichern können.

Diese Fortbildung eignet sich hervorragend für alle, die mit Personen arbeiten, die aktiv bleiben möchten und bietet ein umfassendes Workout im Takt verschiedener Musikrichtungen. Die gut erlernbaren Tanzschritte sind besonders geeignet für Seniorinnen und Senioren. Es wird sowohl im Stehen als auch im Sitzen auf dem Stuhl getanzt.

Inhalte:

- thematische Einführung zu den verschiedenen Tanz-Möglichkeiten (Einzel-Tanz, Paar-Tanz, Kreis-Tanz, Reihen-Tanz und Sitz-Tanzen) mit jeweils einem Tanz pro Kategorie zum Erlernen an dem Tag
- Nutzung verschiedener Musikrichtungen wie Volksmusik, südeuropäische Klänge und Latino
- Abwandlung von Tänzen, dass sie sowohl im Stehen, im Sitzen oder mit dem Rollator ausgeführt werden können

Zielgruppe

Übungsleitende der Seniorengymnastik, Gymnastik sowie Interessierte (keine tänzerischen Vorkenntnisse erforderlich)

Termin:

18.09.2026 (Freitag)

Ort

Hamburg

Dauer

09.00 - 16.00 Uhr

Preis

120,- Euro

Kursleitung

Birgit Rathje, Übungsleiterin Seniorensport DRK

Weitere Informationen

Swantje Fuchs / Birgit Rathje
Tel.: 040-44 13 67