



Weiterbildung

T1 Tanzen 60plus – Gruppen tänzerisch in Bewegung bringen

Mit Tanz und Musik lassen sich Menschen wunderbar in Bewegung bringen – von den „jungen Älteren“, die gerade noch im Berufsleben stehen, bis hin zu Hochaltrigen, die manchmal weniger mobil sind. Jede Generation hat ihre Musik und Erfahrung, jede Gruppe ihre eigenen Vorlieben und körperlichen Fähigkeiten.

Das Feld der „Zielgruppe 60plus“ ist also weit! In dieser abwechslungsreichen Weiterbildung lernen Sie ganz unterschiedliche Tanz- und Musikstile kennen sowie Methoden und Tipps zum Unterrichten von Tanzgruppen oder auch Tanzeinheiten innerhalb von Gymnastikstunden. Ihr eigener Horizont wird sich erweitern, so dass Sie selbst erfahren können, was Ihnen gut liegt. Weniger ist oft mehr – Sie brauchen außer der Lust aufs Tanzen mit anderen Menschen keine Prima Ballerina, kein Startänzer zu sein.

Neben Rhythmik und Musiklehre üben Sie zu choreografieren, Musik auszuwählen und zu nutzen sowie natürlich Grundschriffe des Gruppentanzens – von Folklore über Latino bis zum HipHop, vom Fingertanz im Sitzen bis zum Jazzdance durch den ganzen Raum.

Die Weiterbildung besteht aus zwei zusammengehörigen Blöcken à drei Tage (insgesamt 40 UE) und schließt mit einem Weiterbildungszertifikat „Tanzen 60plus“ ab.

Inhalte:

- Musiklehre, Rhythmusschulung
- Grundschriffe, Choreografie
- Methodik, Didaktik (Tanz unterrichten, ansagen, zählen, motivieren, korrigieren)
- Zielgruppengerechte Musikauswahl, Musik finden, benutzen, bearbeiten
- Vom Volkstanz über Jazzdance bis HipHop – alles ist Tanz!
- Tanzen im Sitzen
- Tanzeinheiten in der Gymnastikstunde: von intensiv bis niedrigschwellig
- Internationale Tänze, Thementänze
- Tanzen mit hochaltrigen/demenzveränderten Menschen
- Gruppenplanung, Einsatzbereiche

Zielgruppe

Interessierte

Termine:

12.-14.11.2027 (Freitag bis Sonntag) Block 1
03.-05.12.2027 (Freitag bis Sonntag) Block 2

Ort

Hamburg

Dauer jeweils:

Freitag 9.30 - 16.00 Uhr
Samstag 9.30 - 16.00 Uhr
Sonntag 9.30 - 14.30 Uhr

Preis

495,- Euro

Kursleitung

Ilka Holst, Gesundheitsexpertin *Healthy Life*, Autorin, Tanzanleiterin

Heidi Krieger, Sportlehrerin, Diplompädagogin, Tanzanleiterin

Weitere Informationen

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