

Gemeinsam tanzen tut Seele und Körper gut

DRK-Tanztreffen sorgen für Bewegung, Spaß und viel Geselligkeit – Erneut Schnupperangebot für VdK-Mitglieder

Regelmäßige Bewegung ist wichtig, um fit und gesund zu bleiben und um Zivilisationserkrankungen wie Diabetes, Rückenleiden oder auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Dies ist seit Langem bekannt. Wissenschaftlich erwiesen ist mittlerweile auch, dass das Tanzen positive Auswirkungen auf Körper, Seele, Gesundheit sowie auf körperliche und geistige Fitness hat, dass die tänzerische Bewegung zu Musik Depressionen und sogar demenziellen Erkrankungen vorbeugen kann.

Das Deutsche Rote Kreuz (DRK) hat daher zahlreiche Tanzangebote im Land. Dort können insbesondere Ältere, auch Alleinstehende, regelmäßig zum Tanzen kommen und gemeinsam mit anderen Menschen etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun. Auch im Spätjahr 2016 schafft der Sozialverband VdK Baden-Württemberg für seine Mitglieder im Land die Möglichkeit, dieses besondere DRK-Tanzangebot zu testen. Schließlich gibt es nicht wenige Menschen im Alter 60plus, die gerne tanzen würden, die jedoch vor den herkömmlichen Angeboten von Tanzschulen oder Fitnessstudios zurückschrecken oder die als Alleinstehende nicht zu Tanztees oder in Diskotheken wollen.

Und neben den beschriebenen positiven Auswirkungen auf die Gesundheit lassen sich beim Tanzen sogar viele von Sport-

wissenschaftlern speziell für den Gesundheitssport empfohlene Trainingsbereiche miteinander verbinden: Bewegungstraining, Balance- und Koordinationsschulung sowie Ausdauertraining. Gerade ältere und auch betagte Menschen können beim Tanzen ihre Beweglichkeit, das Gleichgewicht sowie ihre Koordinationsfähigkeit behutsam trainieren, erhalten und ausbauen.

Zugleich sorgen der direkte Kontakt zu anderen Menschen, die Geselligkeit, die Unterhaltung und der gemeinsame Spaß für ein weiteres Plus. Denn nicht wenige ziehen sich im Alter zurück, vereinsamen, werden depressiv – alles auch Faktoren, die die gefürchtete Demenz begünstigen. Gerontologen und Geriater empfehlen denn auch das Tanzen zur Vorbeugung vor demenziellen Erkrankungen.

Schließlich schützt die regelmäßige Bewegung vor Arterienverkalkung und auf diese Weise auch vor vaskulärer Demenz. Durch die Ausführung unterschiedlicher Schrittfolgen ist das Gehirn gefordert. Bestimmte Gehirnbereiche werden gezielt beansprucht. Die Balance- und Gleichgewichtsschulung beim Tanzen sorgt für ein besseres Körpergefühl. Und dies nützt den Menschen – ganz egal, ob sie nun Rad fahren, Einkaufen, spazieren gehen oder Haus- und Gartenarbeiten verrichten. Den im Alter häufigeren Stürzen mit ihren oftmals schlimmen Folgen, kann so ebenfalls vorgebeugt werden. Und



Ob paarweise getanzt oder in Gruppenformation – Tanzen macht Spaß, hält fit und gesund.

Foto: Britta Bühler/VdK

zu guter Letzt schult und erhält Tanzen die Beweglichkeit – dies ist enorm wichtig für ein selbstbestimmtes und selbstständiges Leben.

Die baden-württembergischen DRK-Tanzgruppen existieren bereits seit vielen Jahren. Sie ergänzen die weiteren Bewegungsangebote und Gesundheitsprogramme des Deutschen Roten Kreuzes. Wie DRK-Mitarbeiterin Emma Sapper im Gespräch mit der VdK-ZEITUNG berichtete, kommen gerne Frauen im Alter 65plus zum Tanzen zum Deutschen Roten Kreuz. Das Durchschnittsalter in den 15 bis 20 Teilnehmer starken Tanzgruppen

liege bei zirka Mitte 70. Auf dem Programm stehen vor allem Volkstänze aus aller Welt. Je nach Gruppengröße werden beispielsweise Block- und Roundtänze durchgeführt. Und stets erklingt passende Musik, was bei den Teilnehmern zusätzlich für gute Laune und Spaß an der Bewegung sorgt. Sapper hob hervor, dass die Übungsleiter ihr Programm immer auch von Tagesform und Fitnesszustand der Teilnehmer abhängig machen. Schließlich solle niemand überfordert werden. „Unsere Senioren sollen immer wieder gerne zum Tanzen kommen“, betonte die Heidenheimer Kursverantwortliche.

Dank einer schon seit 2014 bestehenden Kooperation mit dem DRK Landesverband Baden-Württemberg können baden-württembergische VdK-Mitglieder wieder das im Folgenden beschriebene „Schnupperangebot“ nutzen. Mitglieder, die sich für das Tanzen in der dritten und vierten Lebensphase interessieren, können – unverbindlich und kostenlos – einen Monat lang bei einer DRK-Tanzgruppe mitmachen.

Die Interessierten müssen einfach nur diesen Artikel inklusive der Auflistung der DRK-Tanzgruppen zum Tanztreff mitbringen und dem Übungsleiter vorlegen. Außerdem sollte zuvor telefonisch oder per E-Mail mit dem betreffenden Tanzgruppenansprechpartner kurz Kontakt aufgenommen werden. Gerne können die tanzbegeisterten VdK-Mitglieder nach dem Gratis-Schnupperangebot auch langfristig bei den unten gelisteten DRK-Tanztreffs – beispielsweise in der Nähe des Wohnorts – mitmachen, wenn sie die dort vorgesehene Teilnehmergebühr entrichten.

Dies würde der VdK Baden-Württemberg begrüßen, denn die Gesundheit seiner Mitglieder liegt dem Sozialverband VdK sehr am Herzen. Schließlich tut Bewegung in jedem Alter gut.

(Anmerkung der Redaktion: Bitte beachten Sie auch den Artikel „Tanz mal wieder“ im beiliegenden Herbstheft von „Gesundes Leben“.)

AKTUELLE KURSANGEBOTE

Hier können VdK-Mitglieder an DRK-Tanztreffen teilnehmen und einen Monat lang kostenlos „schnuppern“. Um vorherige Kontaktaufnahme beim Kursansprechpartner wird gebeten. Nach dem „Schnuppermonat“ können tanzinteressierte VdKler grundsätzlich auch langfristig an diesen hier genannten Angeboten teilnehmen, wenn sie die vorgesehene Kursgebühr entrichten.

DRK Baden-Baden, Kursverantwortliche Bombois, Telefon (07221) 918928, E-Mail u.bombois@drk-baden-baden.de

DRK Bodenseekreis, Kursverantwortlicher Jaekel, Telefon (07541) 5040, E-Mail k-h.jaekel@drk-friedrichshafen.de

DRK Buchen, Kursverantwortliche Wiessner, Telefon (06281) 522218, E-Mail ingeborg.wiessner@drk-buchen.de

DRK Bühl-Achern, Kursverantwortliche Schmith-Velten, Telefon (07223) 98770, E-Mail doris.schmith@drk-buehl-achern.de

DRK Calw, Kursverantwortliche Wiegand, Telefon (07051) 7009140, E-Mail wiegand@drk-kv-calw.de

DRK Donaueschingen, Kursverantwortliche Hock, Telefon (0771) 8327544, E-Mail verwaltung@drk-kv-donaueschingen.de

DRK Emmendingen, Kursverantwortliche Balduin, Telefon (07641) 460131, E-Mail balduin@drk-emmendingen.de

DRK Esslingen, Kursverantwortliche Mayer, Telefon (0711) 39005745, E-Mail g.mayer@drk-esslingen.de

DRK Freiburg, Kursverantwortlicher Ness, Telefon (0761) 88508681, E-Mail hans.ness@drk-freiburg.de

DRK Freudenstadt, Kursverantwortliche Schmid, Telefon (07443) 3457, E-Mail marion.schmid@drk-kv-fds.de

DRK Göppingen, Kursverantwortliche Eisele, Telefon (07161) 673941, E-Mail m.eisele@drk-goepingen.de

DRK Heidenheim, Kursverantwortliche Sapper, Telefon (07321) 358327, E-Mail e.sapper@drk-heidenheim.de

DRK Heilbronn, Kursverantwortliche Hofmann-Sütterle, Telefon (07131) 623624, E-Mail s.suetterle@drk-heilbronn.de

DRK Hohenlohe, Kursverantwortlicher Hald, Telefon (07940) 922517, E-Mail ulrich.hald@drk-hohenlohe.de

DRK Karlsruhe, Kursverantwortliche Mohr, Telefon (07251) 2109, E-Mail renate.mohr@drk-karlsruhe.de

DRK Kehl, Kursverantwortliche Reuter, Telefon (07851) 943313, E-Mail ehrenamt@kv-kehl.de

DRK Konstanz, Ansprechpartnerin Winkler, Telefon (07732) 9460131, E-Mail ehrenamt@drkkn.de

DRK Lahr, Kursverantwortliche Ruder, Telefon (07821) 981840, E-Mail info@drk-lahr.de

DRK Lörrach, Kursverantwortlicher Kraus, Telefon (07621) 151530, E-Mail r.kraus@drk-loerrach.de

DRK Ludwigsburg, Kursverantwortliche Jacoby, Telefon (07141) 121225, E-Mail jacoby@drk-ludwigsburg.de

DRK Mannheim, Kursverantwortliche Moos, Telefon (0621) 3218130, E-Mail miriam.moos@kv-mannheim.drk.de

DRK Mergentheim, Kursverantwortlicher Geisler, Telefon (07931) 4829014, E-Mail rkd@kv-bad-mergentheim.drk.de

DRK Mosbach, Kursverantwortliche Gastler und Kratky, Telefon (06261) 920880, E-Mail servicecenter@drk-mosbach.de

DRK Nürtingen, Kursverantwortliche Heidler-Michalec, Telefon (07022) 700729, E-Mail anja.heidler-michalec@kv-nuertingen.drk.de

DRK Offenburg, Kursverantwortliche Wegwerth, Telefon (0781) 91918930, E-Mail momira.wegwerth@drk-og.de

DRK Pforzheim, Kursverantwortliche Fiedrich, Telefon (07231) 373230, E-Mail u.fiedrich@drk-pforzheim.de

DRK Rastatt, Kursverantwortliche Rostek, Telefon (07222) 788878, E-Mail rostek@drk-rastatt.de

DRK Ravensburg, Kursverantwortliche Urban, Telefon (0751) 5606168, E-Mail priska.urban@rotkreuz-ravensburg.de

DRK Rems-Murr, Kursverantwortliche Edelmann, Telefon (07151) 200268, E-Mail christiane.edelmann@kv-rems-murr.drk.de

DRK Reutlingen, Kursverantwortlicher Schlautmann, Telefon

(07121) 34539721, E-Mail schlautmann@drk-kv-rt.de

DRK Rhein-Neckar, Kursverantwortlicher Reichenbach, Telefon (06221) 401155, E-Mail j.reichenbach@drk-rn-heidelberg.de

DRK Rottweil, Kursverantwortliche Armleder-Spreter, Telefon (0741) 479230, E-Mail m.armleder-spreter@kv-rottweil.drk.de

DRK Säckingen, Kursverantwortliche Jahns, Telefon (07761) 9201-25, E-Mail sekretariat@drk-saeckingen.de

DRK Schwäbisch Gmünd, Kursverantwortliche Duschek, Telefon (07171) 350640, E-Mail s.duschek@drk-gd.de

DRK Schwäbisch Hall, Kursverantwortliche Schwenk, Telefon (0791) 758820, E-Mail ellen.schwenk@drk-schwaebischhall.de

DRK Sigmaringen, Kursverantwortliche Arnold, Telefon (07571) 742321, E-Mail gerda.arnold@kv-sigmaringen.drk.de

DRK Stuttgart, Kursverantwortliche Gohla, Telefon (0711) 28081334, E-Mail rgohla@drk-stuttgart.de

DRK Tauberbischofsheim, Kursverantwortliche Schreck, Telefon (09341) 920526, E-Mail birgit.schreck@drk-tbb.de

DRK Tübingen, Kursverantwortliche Stöckle, Telefon (07071)



700026, E-Mail wegungsprogramm@drk-tuebingen.de

DRK Tuttlingen, Kursverantwortliche Braun, Telefon (07461) 178716, E-Mail braun@drk-kv-tuttlingen.de

DRK Ulm, Kursverantwortliche Steinhauer, Telefon (0731) 144441, E-Mail steinhauer@drk-ulm.de

DRK Villingen-Schwenningen, Kursverantwortliche Stoffers, Telefon (07721) 89880, E-Mail doro.thee.stoffers@drk-vs.de

DRK Waldshut, Kursverantwortliche Bergmann, Telefon (07741) 9697710, bergmann@drk-kv-wt.de

DRK Wangen, Kursverantwortliche Grösser, Telefon (07562) 970934, E-Mail monika.groesser@drk-kv-wangen.de

DRK Wolfach, Kursverantwortlicher Waidele, Telefon (07831) 935517, E-Mail g.waidele@kv-wolfach.drk.de

DRK Zollernalb, Kursverantwortliche Brünle, Telefon (07433) 9099843, E-Mail elvira.bruenle@drk-zollernalb.de