

# Kursleitung

## Rainer Prescher

Tanzleiter im BVST  
(Bundesverband Seniorentanz)

Tanzleiter Tanzen im Sitzen  
im BVST  
(Bundesverband Seniorentanz)

Tanzlehrer im ADTV  
(Allgemeiner Deutscher  
Tanzlehrerverband)

Tanzsporttrainer in der TSTV  
(Tanzsporttrainer Vereinigung)

Trainer A im DTV  
(Mitglied im DSB)  
(Deutscher Tanzsportverband)  
(Deutscher Sportbund)

Wertungsrichter C im DTV  
(Deutscher Tanzsportverband)

# Kursangebot

samstags  
im Haus Herbstzeitlos  
von 15.00 - 16.30 Uhr

freitags  
im Tanzzentrum Agne-Prescher  
von 17.00 - 18.15 Uhr

## Telefonische Information

**0271 - 84999**

Tanz-Sport-Gemeinschaft  
Blau-Gold Siegen e.V.  
Bergstr. 31  
57078 Siegen

E-Mail: [info@blau-gold-siegen.de](mailto:info@blau-gold-siegen.de)  
Homepage: [blau-gold-siegen.de](http://blau-gold-siegen.de)



**Gesund & Aktiv  
mit**

# SENIORENTANZ

E  
N  
I  
O  
R  
E  
N  
T  
A  
N  
Z



TANZ  
SPORT  
GEMEINSCHAFT

BLAU-GOLD SIEGEN E.V.

# Seniorentanz...

- ... eine eigene, altersgemäße, auf die jeweilige Lebenssituation zugeschnittene Tanzart.
- ... eine dem älteren Menschen angemessene Tanzform um gleichzeitig Körper, Geist und Seele zu aktivieren.
- ... ermöglicht geselliges Tanzen für Frauen und Männer ab 50 bis .... Weder Alter noch Geschlecht spielt eine Rolle. Jüngere kommen immer mehr dazu, weil es Spaß macht.
- ... bietet Gemeinschaft, fördert Kommunikation, bereitet Freude und ist Gesund.
- ... kennt keine Führungsrolle, deshalb sind Partnerwechsel fester Bestandteil der meisten Tänze.
- ... hat viele Quellen wie Gruppentänze aus verschiedenen Ländern, Gesellschaftstänze, Volkstänze, alte und moderne Tanzformen aus aller Welt.
- ... basiert auf therapeutischen Erkenntnissen.

**Jeder kann mitmachen ...**

- ... und aktiv Gesundheitsvorsorge betreiben
- ... denn Tanzen fördert Konzentration, Koordination und Ausdauer
- ... schult das Gehirn
- ... und gemeinsam mit anderen aktiv sein. Sich erfreuen Musik in Bewegung umzusetzen.



# Tanzen im Sitzen

(eine spezielle Ausbildung beim BVST)

Seniorentanz – Tanzen im Sitzen – ist eine eigenständige Tanzform, die speziell auf die körperlichen, geistigen, psychischen und sozialen Gegebenheiten älterer Menschen abgestimmt ist.



- Tanzen im Sitzen fördert die Erhaltung und Verbesserung körperlicher Leistungsfähigkeit.
- Tanzen im Sitzen hat rehabilitierende Wirkung.
- Tanzen im Sitzen schult Koordination, Reaktion und Ausdauer.
- Tanzen im Sitzen trainiert das Gedächtnis.
- Tanzen im Sitzen ist kommunikativ und bereitet Freude.

**BVST = Bundesverband für Seniorentanz**