

## **Pädagogische Konzeption**

### **Tanzen im Dekanat Ansbach – ein erwachsenenbildnerisches Angebot des EBW Ansbach**

Körperlich und geistig fit bleiben bis ins hohe Alter - vielfältige Angebote zur Gesundheitsbildung durchs Tanzen

Das Bildungsangebot „Tanz“ wird vom EBW Ansbach dekanatsweit zentral und dezentral angeboten. Es findet in unterschiedlichen Formaten\* statt und ist ein niederschwelliges Angebot unter fachkundiger Leitung. Es dient der Gesundheitsbildung, der Aktivierung der Mobilität und der Stärkung geistiger Fähigkeiten.

Die Angebote stehen allen Interessierten offen, sprechen aber vorwiegend die ältere Generation an.

#### **Lernziele:**

Bei allen Veranstaltungen werden Kompetenzen vermittelt, welche zur Gesundheitsbildung, Aktivierung und Stärkung geistiger Fähigkeiten und des guten sozialen Miteinander beitragen.

#### **Methoden:**

Die körperliche Mobilität wird mittels Musik durch eine fachkundige Anleitung aktiviert. Integrierte Atemübungen dienen der Entspannung. Die Teilnehmenden lernen darüber hinaus praktische Übungen, die sie im gewohnten Umfeld zu Hause anwenden und vertiefen können durch die Methode: vormachen-nachmachen-üben.

#### **Qualitätssicherung:**

Zur Qualitätssicherung des Tanzes im Dekanat Ansbach, wird die Leitung regelmäßig methodisch-didaktisch geschult und nimmt an Fortbildungen und Schulungen im Bereich Tanzen teil, um dieses Wissen in das Kursangebot einzupflegen und dieses inhaltlich weiterzuentwickeln.

#### **Fazit:**

So trägt das miteinander Tanzen in den verschiedenen Formaten zu einer guten Körperwahrnehmung bei und stärkt die Teilnehmenden für den Alltag. Gefördert werden mittels Musik und Bewegung das gesundheitliche Wohlbefinden, die Mobilität und soziale Kontakte.

\* Zu den Bildungsangeboten „Tanz“ gehören folgende Formate:

- Tanz mit – bleib fit!
- Tanz mit – bleib fit! Nicht nur für Senioren
- Folklore Tanztreff
- Meditatives Tanzen
- und weitere...