



# Der Rollator als Tanzpartner

**Im Auftrag des Weltverbandes (WEC) nahm Cornelia Willius-Senzer im Jahr 2005 an einem Kongress in den Niederlanden teil und lernte erstmals den Rollator-Tanz kennen. Für die Präsidentin des Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverbands (ADTV) stand ab diesem Moment fest: „Die Idee muss weiterentwickelt werden. Das ist auch etwas für Deutschland!“**

› Das liegt nun zehn Jahre zurück, und der Rollator-Tanz ist mittlerweile in Deutschland angekommen. Immer mehr Seniorenheime und andere Einrichtungen nehmen daran teil. „Wir vom ADTV unterstützen das Projekt ganz bewusst, und das Bundesgesundheitsministerium fördert die Erstellung eines Handbuchs zum Rollator-Tanz. Dieses Handbuch wird vom Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverband e.V., dem Berufsverband für rund 2.800 Tanzlehrende, er-

arbeitet und soll haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitenden in Senioreneinrichtungen nach Abschluss einer dreistufigen Schulung als Nachschlagewerk zur Verfügung stehen. Auch die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenverbände (BAGSO) unterstützt uns, und der ADTV betreut das Projekt stetig“, sagt Cornelia Willius-Senzer. Das 70-seitige Handbuch enthalte psychologische und organisatorische Hinweise, detaillierte Beschreibungen der Tänze und der Tanzstunden sowie Musikempfehlungen. Medizinisch begleite der Allgemeinmediziner Günter Gerhardt das Projekt.



arbeitet und soll haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitenden in Senioreneinrichtungen nach Abschluss einer dreistufigen Schulung als Nachschlagewerk zur Verfügung stehen. Auch die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenverbände (BAGSO) unterstützt uns, und der ADTV betreut das Projekt stetig“, sagt Cornelia Willius-Senzer. Das 70-seitige Handbuch enthalte psychologische und organisatorische Hinweise, detaillierte Beschreibungen der Tänze und der Tanzstunden sowie Musikempfehlungen. Medizinisch begleite der Allgemeinmediziner Günter Gerhardt das Projekt.

Stehen ausgeführt werden. Gleichzeitig fördert Tanzen jeder Art den Gleichgewichtssinn, und dieser schützt vor Stürzen.“ Seinen Ursprung habe der Tanz in Mainz, denn „eine Gruppe unserer Schüler hatte sich damals dazu bereit erklärt, die Tanzfiguren mit Rollatoren vorzuführen. Auch wenn die entsprechenden Personen selbst keinen Rollator brauchten, hatten sie viel Spaß, mit den Gehhilfen zu tanzen. Ein weiterer Durchbruch in Mainz war eine Veranstaltung des Bündnisses für Familie im Jahr 2011 auf dem Mainzer Bischofsplatz. Das Kick-Off, zu dem auch viele

Vertreter der Presse kamen, fand im Städtischen Altenheim in Mainz statt“, erklärt Cornelia Willius-Senzer. Seither bieten sie und ihre Tochter Tina Willius-Senzer, die mittlerweile die Tanzschule am Mainzer Karmeliterplatz leitet, Workshops für Rollator-Tanz an. „Wir schulen im Namen des ADTV die Mitarbeiter von Alten- oder Pflegeheimen, und diese geben die Tanzfiguren dann weiter. Das sind teilweise hauptberufliche Pflegekräfte, aber wir haben auch viele Ehrenamtliche mit großer Freude für die Sache. Die Idee wurde sehr gut aufgenommen. Allein im Städtischen Altenheim in Mainz findet wöchentlich der Rollator-Tanz statt, es gibt Grundschulungen sowie fortgeschrittene Kurse.“ Und Tochter Tina fügt hinzu: „Oft wird der Rollator nur dem Alter zugesprochen, was ich grundlegend falsch finde. Sehr viele, auch junge Menschen, sind aufgrund einer Erkrankung auf die Gehhilfe angewiesen. Es gibt keinen Grund, sich dafür zu schämen.“

Cornelia Willius-Senzer möchte noch mehr Menschen in Deutschland motivieren. „Es wäre Klasse, wenn es viele werden, die eine Ausbildung für Rollator-Tanz machen. Eigentlich kann das auch jeder tun, wenn nur ein bisschen Musikverständnis vorhanden ist.“ Gerade kürzlich habe der Mediziner Eckhart von Hirschhausen dem Tanzen viele positive Eigenschaften zugesprochen. „Er fand heraus, dass Tanzen den Gleichgewichtssinn, die Koordination und das Gehirnjogging fördere und gerade aufgrund seiner Vielschichtigkeit so gesund sei“, sagt Cornelia Willius-Senzer. „Er bestätigte, dass Tanz in der Lage sei, den Alterungsprozess zu revidieren. Ist das nicht in jedem Fall ein Grund, damit anzufangen?“ Für den Rollator-Tanz erhielt Cornelia Willius-Senzer 2013 für den ADTV die Auszeichnung „IN FORM Unterstützer-Logo“ vom damaligen Bundesgesundheitsminister Daniel Bahr. ◀

Alexandra Rohde