Tanzen macht Spaß!

Tanzen ist eine wunderbare Betätigung für Menschen aller Altersgruppen und bis ins hohe Alter möglich. Tanzen ist unter anderem gut zur Stärkung der Muskulatur und des Immunsystems, zum Training der kognitiven Leistungsfähigkeit und zur Förderung des psychischen Wohlbefindens.

Beim Tanzen kann man ganz bei sich selbst sein und gleichzeitig intensive Verbundenheit mit anderen Menschen erleben. Auch bei chronischen Erkrankungen kann Tanz die Lebensqualität spürbar verbessern.

Bewegung zur Musik macht (fast) allen Menschen Spaß!

Jede(r) kann tanzen – man muss nur das passende Angebot finden.



09/2026

Amt für Soziales und Senioren

Stadt Heidelberg
Dantestraße 7
69115 Heidelberg

Telefon 06221 58-38050
dr.nikola.jung@heidelberg.de
www.heidelberg.de

RECYCLED
Papier aus Recyclingmaterial
FSC® C106855
www.fsc.org

natureOffice.gmbh/DE-HD-200300

Kooperationspartner

SeniorenZentren Heidelberg
Begegnung im Stadtteil

Akademie für Ältere HEIDELBERG

Heidelberg



Donnerstag, 15. Oktober 2026 und
Donnerstag, 22. Oktober 2026

Tanzen macht Spaß!

Informations- und Mitmachtag
für Menschen ab 60

www.heidelberg.de

Tanz und Bewegung für Menschen ab 60 in Heidelberg

Heidelberg verfügt über ein vielfältiges Bewegungsangebot für ältere Menschen. Hier finden Sie auch abwechslungsreiche Möglichkeiten, um mit Hobbytanz etwas für Lebensfreude, Gesundheit, Fitness und soziale Kontakte zu tun – ganz ohne Perfektionsanspruch.

Zu den Angeboten gehören u.a. Gesellschaftstanz, Line Dance, Zumba Gold, Tango, Folklore oder Tanzen mit Parkinson.

Bei unserem Informations- und Mitmachtag möchten wir Sie über die zahlreichen Vorteile des Tanzens informieren und Ihnen einen Einblick in das vielfältige Tanzangebot für Ältere in Heidelberg geben.

Kommen Sie vorbei, informieren Sie sich, schauen Sie unseren Tanzgruppen zu oder tanzen Sie einfach gleich mit!



Eintritt frei!

INFORMATIONSTAG

Tanzen macht Spaß! – Vortrag zum Thema „Tanzen im Alter“

Donnerstag, 15. Oktober 2026
14.30 – 16.00 Uhr
Akademie für Ältere, Bergheimer Straße 76
(Vortragssaal, EG)

14.30 UHR

Begrüßung

14.45 UHR

Vortrag: Warum Tanzen gut tut – Wirkungen und Wirkfaktoren der Bewegung zu Musik
Prof. Dr. Sabine Koch, SRH Hochschule Heidelberg

Info-Stände

- Information und Beratung zu „Tango mit Parkinson“
- Information und Beratung zu „Tanz mit Demenz“
- Informationen zu Tanzangeboten der Heidelberger Seniorenzentren und der Akademie für Ältere

INFOS ZU REFERENTIN UND VORTRAG

Frau Prof. Dr. Sabine Koch ist habilitierte Psychologin und Professorin für Tanz- und Bewegungstherapie an der SRH Hochschule Heidelberg, wo sie einen Masterstudiengang aufgebaut hat und in der Forschung tätig ist. Zuletzt hat sie in einer umfassenden Studie die Wirksamkeit der Tanztherapie im Hinblick auf Stressreduktion, Selbstwirksamkeit und Wohlbefinden untersucht.

Ihr Vortrag richtet sich insbesondere an ältere Menschen mit Interesse am Tanzen und seinen positiven Effekten. Sie stellt die Ergebnisse ihrer neuesten Studie vor und erläutert, wie beim Tanz die Wechselbeziehung zwischen Körper und Psyche ihre stärkende Wirkung entfaltet.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum Austausch. Außerdem steht eine Mitarbeiterin von Frau Prof. Koch mit Informationen zu spezifischen tanz- und tanztherapeutischen Angeboten in Heidelberg zur Verfügung.



Verpflegung zu kleinen Preisen

Eintritt frei!

MITMACHTAG

Senioren-Aktiv-Tag mit Aufführungen, Mitmachangeboten und Disco Ü60

Donnerstag, 22. Oktober 2026
15.00 – 19.45 Uhr
Bürgerzentrum Kirchheim
Hegenichstraße 2A

15.00 UHR

Begrüßung
Bärbel Fabig
Stadt Heidelberg, Amt für Soziales und Senioren

15.20 – 15.40 UHR

Tanzaufführung: Line Dance
Tanzgruppe des SZ Neuenheim

15.50 – 16.20 UHR

Angebote zum Mitmachen und Zuschauen I

Saal: Zumba Gold
Lilian Villarin Pildain

Studio: Tango Argentino
Akademie für Ältere

16.30 – 17.00 UHR

Angebote zum Mitmachen und Zuschauen II

Saal: Gesellschaftstanz
Tanzgruppe „Aktive Senioren“

Studio: „Neurotango“
Tanzgruppe der Akademie für Ältere

17.15 – 19.45 UHR

Disco Ü60
Saal des Bürgerzentrums

Info-Stand

- Informationen zu Tanzangeboten der Heidelberger Seniorenzentren und der Akademie für Ältere