

A **szenior örömtánc** olyan közösségi tánc, amelyet úgy terveztek meg, hogy alkalmazkodjon az idős szervezethez. A tánc teljességében csak kíméletes mozgáselemeket tartalmaz, alapvetően 50 év felettieknek fejlesztették ki.

A foglalkozásokon vidám zenére, gyakran régi slágerekre táncolják el ezeket az egyszerűsített koreográfiákat. Van, hogy páros táncot tanulnak, máskor sortáncot vagy körtáncot.

Az irány- és a partnerváltások miatt végig szükség van a koncentrációra, amely jótékony hatással van az agyműködésre. Növeli az állóképességet, javítja az egyensúlyérzékét, fejleszti a mozgáskoordinációt. Kutatások kimutatták, hogy segít a demencia és az Alzheimer-kór megelőzésében. Akut mozgásszervi vagy egyéb betegség esetén azonban ajánlott a kezelőorvossal való egyeztetés.

Mivel nincs szükség előzetes tánc tudásra, sem partnerre, így mindenki számára nyitott a lehetőség, hogy csatlakozzon a táncsoporthoz. Segíthet azoknak az idős embereknek, akik magányosnak érzik magukat.

Nyugat-Európában már 40 éve jelen van, Magyarországon azonban csak nemrégiben kezdett terjedni. A szenior örömtánc Németországból származik. Ilse Tutt nyugdíjas tánc tanárnő rendszeresen szervezett tánc találkozót a német fiataloknak, mígnem 1976-ban két kollégájával együtt kiképezte az első szeniortánc- oktatókat. A szeniortánc olyan nagy sikert aratott, hogy rövid idő alatt elterjedt Nyugat-Európában. Megalakult a nemzetközi szeniortánc-szövetség, melynek ezidáig 14 ország volt a tagja. 2017-ben a szervezethez Magyarország is csatlakozott.

(Forrás: [https://hu.wikipedia.org/wiki/Szenior\\_%C3%B6r%C3%B6mt%C3%A1nc](https://hu.wikipedia.org/wiki/Szenior_%C3%B6r%C3%B6mt%C3%A1nc) )