

Танцюйте з нами!

Танцуй с нами!

Danseaza cu noi!

Plešimo zajedno!

Bizimle dans et!

با ما برقص!

Dance along!

ارقص معنا!

TANZ MIT!



Neues Bewegungs- und Gemeinschaftsprojekt in Salzburg-Lehen

Das Projekt „Tanz mit!“ bringt Menschen in Bewegung – besonders jene, die im Alltag oft zu kurz kommen. Ziel ist es, das körperliche und psychische Wohlbefinden und die soziale Teilhabe zu fördern und zur Bewegung zu motivieren. Im Fokus stehen Frauen und Familien mit Kindern, Senior*innen sowie Menschen mit Behinderungen. „Tanz mit!“ steht für mehr soziale Gerechtigkeit im Gesundheitsbereich – durch kreative, verbindende und bewegende Impulse.

Mit Musik, Tanz und Bewegung zu mehr Lebensfreude

Die WHO empfiehlt regelmäßige Bewegung, verbunden mit individueller Achtsamkeit und kultureller Teilhabe, um die Gesundheit und Lebensqualität der Menschen zu schützen und Erkrankungen vorzubeugen. Sie verweist aber auch auf soziale Ungleichheit als ein Grund für den Mangel an gesunden Lebensstilen. Kulturtechniken wie Tanzen, Sport und Musik scheinen aufgrund der internationalen Forschungslage hervorragend geeignet, um auch benachteiligte Bevölkerungsschichten an ein gesundheitsbewusstes Verhalten nachhaltig heranzuführen.



Künstlerische Intervention und Forschung

Die Pilotierung von „Tanz mit!“ findet zwischen Juli und Oktober 2025 statt. Drei Mal pro Woche finden offene Tanzsessions statt, die von professionellen Tänzer*innen und Choreograph*innen gestaltet und angeleitet werden. Auch Sitz- und sanfte Bewegungsangebote sind Teil des Programms, sodass wirklich alle mitmachen können. „Tanz mit!“ ist aus dem Vorgängerprojekt „Ganz Salzburg Bewegen“ der FH Salzburg und dem LBI für digitale Gesundheit und Prävention (<https://www.fh-salzburg.ac.at/forschung/fsp/applied-health-innovation/projekte/ganz-salzburg-bewegen>) hervorgegangen.

Die wissenschaftliche Begleitung erfolgt multimethodisch:

- ✦ Ethnografisch: teilnehmende Beobachtung, Interviews
- ✦ Quantitativ: gesundheitsbezogene Fragebögen
- ✦ Physiologisch: Herzfrequenzmessung während der Tanzangebote

„Tanz mit!“ ist ein gemeinsames Projekt der Universität Salzburg mit der FH Salzburg (FHS), der Salzburg Research Forschungsgesellschaft (SRFG) und dem Salzburg Institute for Arts in Medicine (SIAM).

Laufzeit: März 2025 bis März 2026

Projektleitung: Priv. Doz.in Mag.a Dr.in Katarzyna Grebosz-Haring

Förderung: Land Salzburg WISS 2030 Impulsprojekt, GWS-Fördertopf FH Salzburg, Stadt Salzburg, SIAM - Salzburg Institute for Arts in Medicine, Universität Mozarteum Salzburg, Interuniversitäre Einrichtung Wissenschaft & Kunst (Universität Salzburg, Universität Mozarteum Salzburg)



Link zu Instagram Link zur Homepage



Kontakt: tanzmit@plus.ac.at