

## Interview: treffpunkt:TANZ – Tanzen ab der Lebensmitte



Tanzen ist gut für Koordination, Balance und Kondition - und macht vor allem jede Menge Spaß. „Love your Life!“ hat Elisabeth Haider, Tanzleiterin bei treffpunkt:TANZ in Linz, zum Interview gebeten.

### **Was kann man sich unter „treffpunkt:TANZ“ vorstellen?**

*E. Haider:* treffpunkt:TANZ ist „die etwas andere Art zu tanzen“. Man tanzt dabei alleine bzw. in einer Gruppe von etwa 12-20 Personen und braucht keinen eigenen Tanzpartner wie beim Gesellschaftstanz.

### **Wie alt sind die TeilnehmerInnen in Ihren Kursen?**

*E. Haider:* Der Großteil ist zwischen 65 und 80 Jahre alt. Ich habe aber auch TänzerInnen in den 50ern und sogar welche über 80, die noch mit Begeisterung dabei sind! Hauptsächlich sind es Frauen, die bei mir tanzen, aber auch ein paar mutige Herren. Wir würden uns allerdings noch ein paar mehr Herren wünschen.

### **Welche Art von Tänzen wird da getanzt?**

*E. Haider:* Das ist sehr unterschiedlich. Wir tanzen vor allem Kreistänze. Die Tänze und die Musik kommen aus der ganzen Welt, vom Wiener Walzer bis zum argentinischen Tango ist alles vertreten. Aber auch der im Moment sehr aktuelle Line Dance oder Squares - das sind Tänze in 8er-Gruppen - mit Countrymusik werden gerne getanzt.

Dann gibt's noch die Kontratänze, das sind Tänze, die man früher auch am Kaiserhof getanzt hat, also höfische Tänze. Sogar im Sitzen ist Tanzen möglich und sehr lustig.

### **Braucht man für treffpunkt:TANZ irgendwelche Voraussetzungen?**

*E. Haider:* Nein, tänzerische Erfahrung ist nicht notwendig. Der Vorteil bei treffpunkt:TANZ ist, dass keine extremen Drehungen durchgeführt werden, wie man sie z. B. aus dem Volkstanz kennt. Bei uns kommen Menschen zusammen, die Freude an Musik und Bewegung haben. Auch die Geselligkeit kommt nicht zu kurz.

Die Tanzleiterin muss sich natürlich bei der Auswahl der Tänze am Können der jeweiligen Gruppe orientieren und darauf einstellen.

***Welche positiven Auswirkungen lassen sich bemerken?***

*E. Haider:* Tanzen verbessert Beweglichkeit, Koordination und Balance, was ja im Alter wichtig wird, um Stürzen vorzubeugen. Auch Konzentration und Reaktion werden geschult. Es wirkt sich auch positiv auf Herz und Kreislauf aus und macht einfach gute Laune - in jedem Alter!

Ich merke oft, dass TeilnehmerInnen, die zu Beginn Probleme mit den Schritten und Bewegungsabläufen haben, mit der Zeit immer besser werden.

***Wie läuft eine typische Tanzstunde ab?***

*E. Haider:* Eine Einheit dauert 1 ½ Stunden. In dieser lernen wir meist 8 bis 10 verschiedene Tänze. Wir haben in unserer Ausbildung eine methodische Vorgangsweise zum schnellen Erlernen der Tänze trainiert. So ist es sehr rasch möglich, auch schwierigere Tänze zu erlernen und dann mit Freude zu tanzen.

***Was fasziniert Sie so daran?***

*E. Haider:* Wenn ich Musik höre, möchte ich mich gleich dazu bewegen und es macht Spaß, immer wieder neue Tänze zu lernen. Wir Tanzleiter besuchen dazu auch regelmäßig Fortbildungen des Bundesverbandes Seniorentanz Österreich. Ich finde es einfach schön, meine Freude an Musik und Tanz an andere Menschen weitergeben zu können.

Die gängige Meinung ist ja leider, dass man im Alter keinen Spaß mehr am Leben hat. Ich sehe in jeder Tanzstunde, dass das nicht so ist! Manchmal entwickeln sich innerhalb der Gruppe sogar Freundschaften, die dann auch außerhalb gepflegt werden.

***Wo findet man treffpunkt:TANZ-Gruppen?***

*E. Haider:* Getanzt wird in ganz Österreich. Oft gibt es Tanzgruppen in Pfarrgemeinden, in Erwachsenenbildungszentren, beim Kneipp-Verband oder bei der Aktion „Gesunde Gemeinde“. Am besten, Sie informieren sich im Internet auf [www.tanzenabderlebensmitte.at](http://www.tanzenabderlebensmitte.at). Dort können Sie auch Tanzvideos ansehen und Sie finden alle Kurstermine in Ihrer Nähe.

***“Love your Life!“/Elisabeth Haider***

***Love your Life!“ ist eine Initiative von Intersport eybl für mehr Lebensfreude ...***

14.8.2010