

Tanzen ab der Lebensmitte

Tanzen ist nicht nur eine lebensfreudige Bewegung zur Musik, sondern kann in fortgeschrittenen Jahren auch wesentlich zur geistigen und körperlichen Fitness beitragen.



Foto: treffpunkt:TANZ

„Tanzen ab der Lebensmitte“ gibt es in Österreich seit rund 30 Jahren.

Sonnige Zeiten für Ihre Gesundheit mit

therapie⁺

PHYSIOTHERAPIE + OSTEOPTHALIE

Ihren Weg zur Gesundheit unterstützen wir von **therapie+** mit all unserem Engagement und professionellem Know-how. Unser Behandlungsangebot ist breit gefächert, um aus dieser Vielfalt die beste Therapie für unsere Patienten gestalten zu können. Die Ziele sind, körperliche Funktionsstörungen zu vermeiden, bereits existierende Beschwerden zu lindern oder nach Verletzungen natürliche Bewegungsabläufe wieder zu ermöglichen. Erleben Sie in unserer

Praxis ein ganz besonderes Ambiente zum Wohlfühlen. **Unser Leistungsspektrum:** Physiotherapeutischer Gesundheitscheck + Klassische Physiotherapie mit + Sportphysiotherapie + manuelle Therapie + Moorpackungen + Elektrotherapie + Ultraschallbehandlung + Triggerpunkttherapie + Osteopathie.

Kontakt:
Mildenburggasse 6a |
5020 Salzburg | T: 0662 90
83 83 | info.mildenburg@
therapieplus.at |
www.therapieplus.at

WERBUNG

BERNHARD SCHREGLMANN

Mittwochvormittag, Pfarre St. Paul in Salzburg: Margit Hörmandinger versammelt wieder ihre Tanzpartner im Pfarrsaal um sich. Ein Mal in der Woche wird hier getanzt, und zwar nicht das klassische Standardtanzprogramm, sondern Kreistänze aus Israel, Rumänien oder Bulgarien, Kontra-Tänze, Sirtaki oder Line-Dance. Hörmandinger ist die Österreicher-Präsidentin von „Tanzen ab der Lebensmitte“, einer Initiative, die es inzwischen schon seit mehr als 30 Jahren gibt. „Man braucht keinen Partner und keine Vorkenntnisse“, beschreibt Hörmandinger knapp die Voraussetzungen. Tanzen ab der Lebensmitte wird von

Ärzten unterstützt. Sie empfehlen ihren Patienten immer wieder, tanzen zu gehen, da es für den ganzen Körper gesund ist. „Dr. Christa Erhart, die viele Jahre an der geriatrischen Abteilung der Christian-Doppler-Klinik in Salzburg gearbeitet hat, hat aufgrund vieler Anfragen ihrer Patienten einen Artikel aus der Sicht einer Ärztin über ‚Tanzen ab der Lebensmitte‘ verfasst“, weist die Tanzlehrerin auf den medizinischen Nutzen hin.

Viele Patienten waren der Meinung, nicht tanzen gehen zu können, da sie zu alt wären oder Angst vor Stürzen hätten. Aber auch Figurprobleme etc. halten viele vom Tanzen ab. „Alle diese Vorbehalte konnte sie bei vielen Patienten ausräumen und mit den Worten ‚im Tanz schweben wir und können ausgelassen, glück-

lich, traurig oder verträumt sein‘ zum Tanzen verführen.“

Unter der Bezeichnung „treffpunkt:TANZ“ wird „Tanzen ab der Lebensmitte“ von verschiedenen Institutionen und Trägern angeboten und findet regelmäßig und kontinuierlich statt. Diese Form des Tanzens fördert die Konzentration, Reaktion, Beweglichkeit, Koordination und Balance, wirkt positiv auf Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und das vegetative Nervensystem und trainiert das Gedächtnis. „Erfolgs-erlebnisse stärken das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein“, sagt Hörmandinger.

„Durch das gemeinsame Tanzen in der Gruppe entsteht ein Gemeinschaftserlebnis und soziale Fähigkeiten entwickeln sich.“ Tanzen ab der Lebensmitte trage dazu bei, die Lebensqualität älterer Menschen zu erhalten und zu verbessern. Getanzt wird in Einrichtungen der Erwachsenenbildung, Gesundheitsvorsorge und Altenarbeit.

Erprobte Figuren

Ziel der Tänze ist es aber nicht, einen Tanz so lang zu üben, bis ihn alle auswendig können. Hörmandinger: „Wir zeigen den Tanz mit Musik vor, probieren dann ohne Musik und erst danach wird wieder mit Musik getanzt.“

Viele Schritte, Figuren etc. seien den Teilnehmern auch bekannt, da genüge oft nur die Ansage und alle wüssten, was zu tun sei. Hörmandinger: „Der Zweck ist einfach: Spaß haben, Denken müssen und sich bewegen.“ Diese Form des Tanzens ist zudem nicht

auf ausschließlich gesunde Menschen zugeschnitten. „Seniorentanz plus“ nennt sich das weiterentwickelte ganzheitliche Aktivierungskonzept, das vor allem in betreuten Einrichtungen wie Alten- und Pflegeheimen, Tagesheimstätten, in Seniorenclubs, iSelbsthilfegruppen usw. Anwendung findet. Hörmandinger: „Musik und Bewegung in Gemeinschaft bringen Lebensfreude und neuen Lebensmut in den Alltag.“

Tanzen im Sitzen

Die Basis bilden Tänze im Sitzen, die die Beweglichkeit fördern, die Kommunikation anregen und Erinnerungen wachrufen. „Das ‚Plus‘ steht für Gymnastik im Sitzen und einfache Tänze, gezielte Übungen, die das Gedächtnis trainieren, singen, Begleitung mit Orff-Instrumenten, spielen und Anregungen zum Gespräch“, erklärt die Expertin.

Diese unterschiedlichen Elemente werden sinnvoll miteinander verknüpft. Das Zusammenspiel von körperlicher Aktivität mit Musik, Rhythmusgefühl und sozialen Kontakten sorgt für körperliche Fitness und bremse gleichzeitig auch den Alterungsprozess, zitiert Hörmandinger Studienergebnisse der Ruhr-Universität Bochum. „Tanzen fördert alles, was für Körper und Gehirn im Alter wichtig ist!“ Derzeit gibt es in Salzburg etwa 25 Tanzleiter mit rund 50 bis 60 Gruppen und insgesamt 2500 Teilnehmern. Österreichweit verfügt die Initiative „Tanzen ab der Lebensmitte“ über 600 Tanzlehrer, die in 1200 Gruppen 25.000 Teilnehmer betreuen.

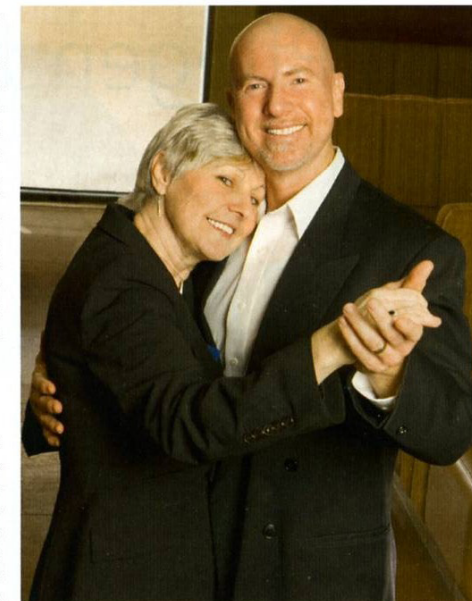


Bild: Weidhauser.com

Tanzen fördert auch die Paarbeziehung.

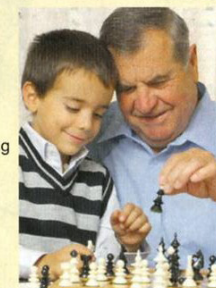
Qualität von Mensch zu Mensch.
Wir sind da, wenn Sie uns brauchen.



HILFSWERK

PFLEGE UND SENIOREN

- Hauskrankenpflege
- Haushaltshilfe
- Betreutes Wohnen
- Kurzzeitpflege
- Tageszentren
- 24-Stunden Betreuung
- Pflegeberatung
- Essen auf Rädern
- Seniorenheime
- Notruftelefon
- Sozialberatung



KINDERBETREUUNG UND JUGEND

- Tagesmütter
- Jugendtreffs/Jugendzentren
- Kindergruppen
- Ferienaktionen

Informieren Sie sich im
Familien- und Sozialzentrum in Ihrer Nähe!

Tel. 0662 43 47 02-0

www.hilfswerk.at