

Tanzen bringt Freude in jedem Alter

Es trainiert das Gedächtnis, stärkt Fitness und Wohlbefinden. „Tanzen ab der Lebensmitte“ fördert die Geselligkeit und macht vor allem Spaß.

Seekirchen, Henndorf. Sie sind Dancing Stars der anderen Art. Jeden Dienstagvormittag trifft sich eine Gruppe rüstiger Senioren zum gemeinsamen Tanz im Musikum Seekirchen. Unter der Anleitung von Burgi Schneider werden die Schritte und Formationen eingeübt. Bei sommerlichen Temperaturen durchaus eine schweißtreibende Angelegenheit.

„Wir bieten eine große Vielfalt an Tänzen, von Volkstänzen bis hin zu Linedance und Square-dance, die an das Alter der Teilnehmer angepasst werden“, so

Burgi Schneider. Wer zum ersten Mal kommt, hat manchmal etwas andere Vorstellungen. „Manche Herren wünschen sich, dass sie eine Tanzpartnerin in den Armen halten können, aber bei unseren Tänzen werden die Partner ständig gewechselt“, sagt die ausgebildete Tanzleiterin.

Vor zwölf Jahren hat die frühere Allgemeinmedizinerin und Psychotherapeutin selbst mit dem Tanzen begonnen. Vor zehn Jahren hat sie ihre erste Gruppe unterrichtet. Heute ist die 72-jährige Landesvorsitzende und stellvertretende Bundesvorsitzende im Seniorentanzverband.

„Wir wollen für alle offen sein und nennen uns deshalb ‚Treffpunkt:Tanz – Tanzen ab der Lebensmitte‘“, so Schneider, die sich immer über neue Mittänzer freut. Die meisten Teilnehmer beginnen nach der Pensionierung mit dem gemeinschaftlichen Tanzen. „Es geht um Geselligkeit und ein nettes Zusammensein, aber das Tanzen hat auch viele positive Einflüsse auf die Gesundheit und das Wohlbefinden, es ist eine fantastische Prophylaxe“, weiß die Ärztin. So trainiert Tanzen das Gedächtnis,



Gemeinsam wird auch auf öffentlichen Plätzen getanzt, wie hier im Zentrum von Seekirchen.

BILD: TREFFPUNKT:TANZ

fördert die Trittsicherheit und Koordination und stärkt die Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten. „Dazu ist es das beste Antidepressivum“, ist Burgi Schneider überzeugt.

In den Gemeinden des Flachgaus werden derzeit 21 Seniorentanzkurse angeboten. Die Tänze werden auch bei Veranstaltungen und Festen gezeigt. Burgi Schneider: „Meine Vision ist, dass das ganze Seenland tanzt, von den Kindern bis zu den Senioren.“

Großes Sommertanzfest in der Wallerseehalle

Ein Baustein dazu ist das große Sommertanzfest am Mittwoch, dem 13. Juni, ab 13 Uhr in der Wallerseehalle in Henndorf. „Es gibt drei Einlagen, einen Showtanz, eine Linedance-Gruppe aus See-

kirchen und historische Tänze. Dazwischen wird unter Anleitung getanzt. Die Tänze werden zunächst vorgezeigt, dann die Schritte geübt und dann wird gemeinsam getanzt“, schildert Burgi Schneider. Natürlich ist auch für die Verpflegung bestens gesorgt.

Georg Fink

Tanz in den Sommer

Treffpunkt:Tanz
Tanzen ab der Lebensmitte
lädt zum Sommertanzfest:
Mittwoch, 13. Juni, 13 Uhr
Wallerseehalle, Henndorf
Eintritt frei!

Infos: Dr. Burgi Schneider
Tel. 0676/912 11 45



Burgi Schneider ist Landesvorsitzende im Seniorentanzverband.

BILD: FINK