

# Schwung in den Alltag

**Tanzen ab der Lebensmitte.** Wenn das Leben einsamer wird, der Körper schwächer und das Gedächtnis langsam schwindet, sollte man sich dem Seniorentanz anschließen, er stärkt Herz und Kreislauf und sorgt vor allem für eines: Lebensfreude und Spaß!

von daniela rittmannsberger

info | Seniorentanz Österreich, Landesverband NÖ:  
Karl Hömstreit, 0664 1281953, hoemstreit@A1.net  
Constanze Schöniger-Müller, 0664 80773290, constanze.sm@gmx.at  
[www.seniorentanz.at](http://www.seniorentanz.at)



**A**ufgeregt und sichtlich voller Vorfreude stehen die älteren Damen (und zwei Herren) der Pöchlerner Tanzgruppe beisammen und plaudern angeregt miteinander. Annemarie Steiner tätigt indes letzte Vorbereitungen und schon geht es los: Die 74-jährige Tanzleiterin zeigt das erste Tanzstück vor, gemeinsam mit ihrem Mann, der ihr seit Jahren beim Tanzen treu zur Seite steht. Einen Schritt nach rechts, eine Drehung – die Abfolge sitzt perfekt. Danach wagen sich die Damen auf das Tanzpar-

komplett fallen zu lassen und abzuschalten.

## Musik sorgt für Entspannung

Der Seniorentanz zieht seine Kreise nicht nur über das Mostviertel, sondern über die ganze Welt. Immer mehr ältere Menschen entdecken ihre Leidenschaft für die rhythmischen Bewegungen und die Musik. Seinen Ursprung hat das in Oberösterreich, wo eine Ärztin Mitte der Siebziger zusehen musste, wie ihre Schwiegermutter in einem Heim dahinvegetierte.

»Tanzen macht süchtig, man kann gar nicht mehr damit aufhören.«

kett, finden paarweise zusammen und üben das eben Gesehene zuerst ohne Musik. Flott gleiten die Tänzer über den hellen Parkettboden, über manch ein Gesicht huscht ein zufriedenes Lächeln und mit der Musik gelingt ihnen dann eines: Sich

Sie begann, die alte Frau im Sitzen zu bewegen und entwickelte so nach und nach das Konzept des Seniorentanzes plus, welcher heute in Pflegeeinrichtungen, Tageszentren und Selbsthilfegruppen angeboten wird und sich vor allem an Menschen

◀ Miteinander tanzt es sich gleich viel leichter.





richtet, die selbst nicht mehr mobil sind. Im Sitzen üben die Tanzleiterinnen mit ihren Schützlingen verschiedene Tänze und sorgen vor allem mit der Musik für Entspannung und Glücksgefühle bei den älteren Menschen. Ziel ist es, verborgene Erinnerungen wachzurufen und vor allem das Gedächtnis und die Muskulatur zu trainieren. Der „normale“ Seniorentanz hingegen hilft noch fitten Senioren dabei, wieder mehr Bewegung in ihr Leben zu bringen – und das in jeder Hinsicht.

### Tanzen schweiß zusammen

Die anspruchsvollen Choreographien, die sich unter anderem aus Elementen des Squaredance und des Walzers zusammensetzen, fordern höchste Konzentration. Das Tanzen aktiviert im Kleinhirn eine Art Taktgeber, der durch das Tanzen wieder besser durchblutet wird und so die Aufmerksamkeit erhöht. Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und Nervensystem werden gestärkt und das Risiko, an altersbedingten Krankheiten wie Demenz zu erkranken, sinkt. Die Damen und Herren werden außerdem fitter und sicherer für den Alltag.

Ins Gesellschaftsleben bringt der Seniorentanz wieder jede Menge Schwung hinein: Durch das gemeinsame Tanzen wachsen die Teilnehmer mehr und mehr zusammen – das merkt man auch hier in Pöchlarn. Bei Pausen

abseits der Tanzfläche wird geplaudert und vor allem viel gelacht, beim Tanzen selbst schweiß die gemeinsame Herausforderung zusammen. Das kann besonders im Alter etwas besonders Schönes sein, denn Frauen wie Männer sind dann oft alleine, wenn der Partner bereits verstorben ist. Walter von der Tanzgruppe geht es so, erst kürzlich hat er seine Frau verloren. Er hat sich nun sogar zwei Tanzgruppen angeschlossen und genießt es, wieder in Gesellschaft zu sein. Gemeinsam mit Annemarie Steiners Ehemann sind die Männer hier zu zweit – in vielen Seniorentanz-Gruppen tanzen ausschließlich Frauen.

»Wieder mehr Bewegung ins Leben bringen – in jeder Hinsicht.«

Dabei wären sie herzlich willkommen, die Männer, doch die seien wohl etwas bequemer, meint eine Tänzerin augenzwinkernd. Da nicht wie beim klassischen Tanz mit einem fixen Partner getanzt wird, ist das auch kein Problem. Bei Paarfikuren tanzen die Frauen dann gemeinsam, richtig in Gesellschaftshaltung wird hier nicht getanzt.

### 40 Gruppen im Mostviertel

Von Lunz am See über Böhmekirchen bis nach Tulln reicht das Angebot für Seniorentanz. Bequemlichkeit hat hier nichts verloren, denn

die zwei Stunden, die der Kurs dauert, wird beinahe durchgetanzt. Annemarie Steiner hat alle Choreographien auswendig im Kopf – sie hat in dieser speziellen Tanzform ihre Leidenschaft

groß. Das merkt man auch, wenn man sich unter den rüstigen Damen und Herren umhört: Süchtig mache es, sind sie sich einig, man könne gar nicht mehr damit aufhören. Und die Gemeinschaft sei wunderschön.

In Pöchlarn neigt sich die Tanzeinheit dem Ende zu, die Senioren schwitzen, aber alle schauen zufrieden und glücklich aus. Meist geht es nach dem Tanzen noch in ein Lokal in der Nähe, wo sie den Vormittag oder Abend gemütlich ausklingen lassen. Annemarie Steiner wird wehmütig, wenn sie an die bevorstehende Sommerpause denkt, denn das Tanzen „fehle ihr jetzt schon“.

Ab Herbst aber helfe der Seniorentanz dann vor allem auch über die kalte und dunkle Jahreszeit hinweg, in der so manche ihrer Tänzerinnen und Tänzer schwermütig wird. Und da bringt der Seniorentanz wieder das ins Leben, was er am besten kann: Eine große Portion Lebensfreude! ○

fotos: daniela ritmannsberger



▲ Jede Menge Schwung und Lebensfreude bringt das Tanzen in das Leben der Senioren.

[www.gutschein-geschenke.at](http://www.gutschein-geschenke.at)