

SCHRITT FÜR SCHRITT – TANZ MIT!



Statt allein Kreuzworträtsel und Sudokus lösen, lieber gemeinsam das Tanzbein schwingen. Das hält fit, regt die grauen Zellen an und schafft neue Kontakte. *Von Frederike Demattio*

TANZEN IST GESUND

- Stärkt Herz und Kreislauf
- Beugt Demenz vor
- Trainiert Gedächtnis und Konzentration
- Fördert Koordination und Gleichgewicht
- Bringt Geist und Seele in Einklang
- Beugt Pensionsschock und Depression vor
- Hilft gegen Vereinsamung
- Schafft neue soziale Kontakte



Dos-à-dos und links herum, vier Schritte in Tanzrichtung und halbe Drehung nach rechts ...“, höre ich die Stimme unserer Tanzleiterin Gertraud. In meinem Kopf schwirrt es. Neben mir drehen sich Peter und Ute lächelnd und scheinbar mühelos. Hoppala, kurz nicht aufgepasst und mir entgeht der Partnerwechsel nach dem nächsten Dos-à-dos – eine Tanzfigur aus dem Rokoko, mit der man rückwärts den Platz tauscht, wie ich erfahre. Die TänzerInnen haben Nachsicht mit mir, es ist schließlich meine erste Stunde. 18 rüstige Pensionisten haben sich an diesem Montag Vormittag im Tanzsaal eingefunden. Die Gruppe ist über die Jahre entstanden. „Am Anfang ist jeder allein gekommen, inzwischen sind wir zu einer richtigen Gemeinschaft zusammengewachsen“, erinnert sich Gertraud Krinzinger.

Die Stimmung ist bestens. Gut gelaunt und voller Elan finden sich die TeilnehmerInnen zu Paaren, bilden einen Kreis und lassen sich von der Tanzleiterin führen. Mangels Herren übernehmen besonders flexible Tänzerinnen den linksseitigen Part. Ein fester Tanzpartner ist

bei dieser Art von Tänzen nicht notwendig. „Wir arbeiten hier nach einer speziellen Methode, die das Tanzen für jeden möglich macht. Während ich die Schritte vorzeige, sage ich, was ich tue, und wenn die Gruppe dann übt, unterstütze ich sie mit rhythmischem Sprechen“, erklärt die Tanzleiterin. Gleich kann ich das in der Praxis erleben. Wir tanzen einen Shaklett's Triplet in drei Sechsergruppen. Gertraud zeigt uns die verschiedenen Positionswechsel mit Drehungen vor und erklärt gleichzeitig. Dann sind wir dran. „Rechts außen Dos-à-dos, links außen Dos-à-dos, Mitte Dos-à-dos ...“, begleitet sie uns rhythmisch. Die Freude ist an den Gesichtern abzulesen, als es funktioniert.

Für Körper und Geist

„Tanz ist eine der besten Vorsorgemaßnahmen, um Bewegung, Koordination, Raumorientierung und Gedächtnis zu erhalten. Tanzen fördert die soziale Kommunikation und macht vor allem viel Spaß“, bestätigt die Allgemeinmedizinerin und Beirätin des Bundesverbands Seniorentanz, Dr. Burgi Schneider. „Untersuchungen zeigen, dass die Sturzhäufigkeit bei tanzen-



Tanzeinlage am Jubiläumsball

„Am Anfang ist jeder allein gekommen, inzwischen sind wir zu einer richtigen Gemeinschaft zusammengewachsen.“



treffpunkt: TANZ

den Senioren wesentlich geringer ist als bei Menschen, die nur Gymnastik machen. Tanz ist außerdem ein wirkungsvoller Denksport, weil Bewegung auch die kognitive Leistung fördert.“ Dass Tanzen für ältere Menschen viele Vorteile bringt, zeigt ein Langzeitversuch der Universität Surrey in Großbritannien: 40 Männer und Frauen zwischen 70 und 90 Jahren nahmen drei Jahre lang an einem speziellen Tanzprogramm teil. Fazit: Nicht nur ihr körperlicher Zustand verbesserte sich wesentlich, sondern sie entwickelten insgesamt wieder mehr Freude am Leben. Das stellt auch Gertraud Krinzinger fest: „Es ist schön zu sehen, was innerhalb der Gruppen für eine Hilfsbereitschaft und warmherzige Atmosphäre entsteht.“

Braucht es fürs Tanzen ab der Lebensmitte Tanzerfahrung? „Nein“, sagt Bundesvorsitzende Gabriele Wießner, „jeder kann in jedem Alter den Tanzschritt wagen. Es braucht nur Geduld und ein bisschen Durchhaltevermögen.“ – „Hauptsache, du weißt, wo rechts und links und vorne und hinten ist“, lacht meine Tanzpartnerin Susanna und weiter geht's im Wechselschritt. ■

Der Bundesverband Seniorentanz Österreich (STÖ) bietet zwei Programme:

Tanzen ab der Lebensmitte: Die etwas andere Art zu tanzen bietet in offenen Gruppen Menschen ab der Lebensmitte bis ins hohe Alter die optimale Möglichkeit, in einer Gruppe zu tanzen.

Seniorentanz plus: Bewegen, erinnern, Gemeinschaft erleben ist ein ganzheitliches Aktivierungskonzept, das vor allem in betreuten Einrichtungen wie Alten- und Pflegeheimen, Seniorenclubs, Selbsthilfegruppen usw. Anwendung findet. Die Basis bilden Tänze im Sitzen, die die Beweglichkeit fördern, die Kommunikation anregen und Erinnerungen wachrufen. Dazu kommen Singen, gezielte Gedächtnisübungen und Spiele.

Das Konzept spricht durch die abwechslungsreiche Gestaltung alle Sinne der TeilnehmerInnen an und nutzt die positive Wirkung der Musik auf die Seele. Geboten werden Tänze aus aller Welt, alte Kreis- und Mehrpaartänze, Kontratänze, Line- und Square-Dance.

800 TanzleiterInnen regen in ganz Österreich Menschen ab der Lebensmitte zum Tanzen an. Die verschiedenen Tanzmöglichkeiten in den offenen Gruppen und alle Termine finden Sie unter:

www.tanzenabderlebensmitte.at