

Tanzen im OÖ Seniorenbund

„Seniorentanz? Was ist das... kann ich mir das zumuten... früher habe ich gerne getanzt, aber jetzt bin ich doch zu alt dafür... es tut mir so und so schon alles weh... ich bin zu schwindlig und habe Angst zu stürzen... ich kenne doch niemanden... was werden meine Nachbarn denken, wenn ich alleine tanzen gehe?“

Tipp



Fragen über Fragen die häufig gestellt werden und ich kenne nur eine Antwort: „Ja, genau deshalb sollten Sie es wagen hinzugehen!“

Wir bewegen uns selten nach Melodien. Zugleich geht auch Freude an der Bewegung verloren. Im Tanz schweben wir und können ausgelassen, glücklich, traurig oder verträumt sein. Jeder von uns kann in jedem Alter den „Tanzschritt“ wagen. Das aufeinander Einstellen in der Gruppe verlangt Konzentration, Mut und Gelassenheit. Sie werden – und das ist auch mir passiert – anfangs häufig in die falsche Richtung laufen, aber das will „trainiert“ sein und Sie sind ja nicht alleine.

Seniorentanz bietet Menschen bis ins hohe Alter die optimale Möglichkeit in einer Gruppe zu tanzen. Tänzerische Er-

fahrung ist nicht erforderlich, genau so wenig wie ein fixer Tanzpartner!

Tanzformen und Musiken sind abwechslungsreich und auf den Musikgeschmack der Tänzer abgestimmt. Tänze aus aller Welt, aus verschiedenen Epochen und Kulturen, gesellige Formen aus dem Gesellschaftstanz öffnen den Blick auf die Welt.

”

Tanzen gewinnt bei älteren Menschen immer mehr an Bedeutung und es ist erfreulich, dass der OÖ Seniorenbund in ca. 120 Ortsgruppen „Seniorentanzen“ anbieten kann.

Eine besondere methodische Vorgangsweise ermöglicht es, die Tänze unter Leitung einer erfahrenen Tanzleiterin (Tanzleiter) schnell zu erlernen und lustvoll zu tanzen. Seniorentanz fördert die Konzentration, Reaktion, Beweglichkeit, Koordination und Balance; wirkt positiv auf Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und das vegetative Nervensystem und trainiert zusätzlich das Gedächtnis. Erfolgserlebnisse stärken das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.

Marianne Kamleitner, Fachwart für Tanzen. Weitere Infos, wie Mittanzmöglichkeiten in den Ortsgruppen usw., bei:
office@ooe-seniorenbund.at oder
0732 / 775311700.