

Tanzen möchte' ich



Schwungvolle Musik („Im weißen Rössl am Wolfgangsee ...“) tönt durch den Raum. 14 Augenpaare schauen konzentriert auf meine Füße. Es ist Dienstag Nachmittag, Tanzstunde. Alle meine Tanzfrauen sind gekommen: fröhlich, aufrecht und schwungvoll oder müde, gebeugt und mit Schmerzen oder einer Kombination davon. Alles ist vergessen, jetzt zählt nur noch Musik und Tanz mit Gleichgesinnten.

Eine Erfahrung mache ich immer wieder: Beim Tanzen vergessen wir alle Themen, die uns belasten und sind ganz bei der Sache! Wir genießen Melodien und Tänze aus vielen Ländern. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen müssen ihr Gehirn anstrengen, um sich die Tanzschritte zu merken, sich auf die Melodien einzustimmen und sich der Tanzpartnerin bzw. dem Tanzpartner anzupassen. Wenn sie dann mit leuchtenden Augen und rosigen Bäckchen den Saal verlassen, fühle ICH mich reich beschenkt! Der Verein Seniorentanz Österreich ist ein österreichweiter Verein, und hat das Ö-CERT der Erwachsenenbildung verliehen bekommen. Es werden zwei Ausbildungen angeboten: zur Tanzleiterin, die Tanzstunden für die Fitteren gibt, die gerne auf zwei Beinen tanzen, und zur Tanzleiterin plus, die ein ganzheitliches Aktivierungsprogramm im Sitzen anbietet.

Derzeit tanzen über 60 Tanzleiterinnen mit ca. 1.500 Personen Woche für Woche in Vorarlberg. Und es werden immer mehr! Kommen Sie dazu, es gibt auch in Ihrer Nähe eine Tanzmöglichkeit! Einzelpersonen und Anfänger sind herzlich willkommen.

Seniorentanz ist eine Bereicherung

Mehrere Studien belegen ganz deutlich, dass sich unser Gehirn durch Lernen und Trainieren bis ins hohe Alter positiv verändern kann. So fördern Sport, Lesen und Kreuzworträtsel lösen körperliche und geistige Beweglichkeit. Der absolute Sieger jedoch ist das Tanzen! Dieses mehrdimensionale Gehirnjogging vereint mehreres, weil sich Tänzer und Tänzerinnen auf die Musik einlassen, die Schrittfolge merken und an den jeweiligen, rasch wechselnden Partner anpassen müssen. Immer neue Lerninhalte werden erarbeitet, geübt und umgesetzt. Im gesamten Körper wird die Durchblutung gesteigert. Erlernte Schrittfolgen zeigen Aktivierung in Hirnarealen, wo sie gespeichert und später wieder abgerufen werden können. Tanzen hat eine positive Wirkung auf das Gleichgewicht und dient der Sturz- und Osteoporoseprävention.

So schließe ich mit einem Spruch, den man dem Heiligen Augustinus in den Mund gelegt hat: „Oh Mensch lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel mit dir nichts anzufangen!“ Ist das nicht eine schöne Vorstellung?

Info: www.seniorentanz.at oder www.tanzenabderlebensmitte.at
Angebote: 1) treffpunkt: TANZ – Tanzen ab der Lebensmitte; 2) Tänze im Sitzen in Heimen und Institutionen; insgesamt über 60 Gruppen in Vorarlberg, auch in Ihrer Nähe; Infos: Eva Dreher, M +43 664 4531751



Eva Dreher,
Seniorentanz Vorarlberg, Landesvorsitzende