

## **Treffpunkt: Tanz. Tanzen ist das Geheimrezept einer fitten 97-Jährigen, die vom Line Dance bis zum Jiffy Mixer alles auf das Parkett legt.**

Angelika Wienerroither Moosdorf (SN).

Aus den Lautsprechern im Gasthof Post in Moosdorf ertönt Countrymusik. Brunhilde Uiberreither aus der Stadt Salzburg, die ihr Festtagsdirndl angezogen hat, verlagert das Gewicht auf die linke Seite. Sie geht ein bisschen in die Knie und hebt die rechte Fußspitze. Die Ferse berührt noch den Boden. Dann tippt sie mit der Fußspitze auf den Boden und geht drei Schritte zurück, exakt im Takt der Musik. Line Dance ist einer der Lieblingstänze der 97-Jährigen, die sich sonst mit Stock und Elektroauto fortbewegt.

Die Salzburgerin ist die älteste Besucherin auf dem Tanzfest. Aber auch die anderen mehr als 200 Teilnehmer sind schon in der zweiten Lebenshälfte. Kein Wunder, immerhin hat die Veranstaltung der Verein „Tanzen ab der Lebensmitte“ organisiert.

Die Vorsitzende Margot Hörmandinger erklärt: „Ziel des Vereins ist es alleinstehenden Leuten Anschluss an eine Gemeinschaft zu geben, damit sich Freundschaften entwickeln können.“ Die Psychotherapeutin und Tanztrainerin Burgi Schneider ergänzt: „Es ist uns außerdem ein Anliegen, die körperliche Fitness der Tänzerinnen und Tänzer zu verbessern.“ Laut Schneider wird durch das Tanzen das Gedächtnis trainiert, die Koordination verbessert und die Muskulatur gestärkt. Die Psychotherapeutin aus Obertrum hält Tanz außerdem für ein Mittel gegen Burn-out: „Es entspannt, verringert Berührungssängste und macht fröhlich.“ Tanzen sei keineswegs eintönig. Viele internationale Tänze ständen auf dem Programm, erklärt Schneider. Dennoch seien die Bewegungsmuster leicht zu erlernen, da sie alle auf demselben Prinzip basieren.

Brigitte Lorenz geht drei Mal in der Woche tanzen. Ihr gefällt diese Art, sich zu bewegen. Die Freude kann man der Salzburgerin richtig ansehen, während sie dem Takt der Musik folgt. Das Leben war im vergangenen Jahr nicht leicht für sie. Sie erkrankte an Krebs. Doch auch die Chemotherapie hat sie nicht vom Tanzen abgehalten. Lorenz hält Tanz für ein „Gesundheitselixir“. „Nach dem Tanzen habe ich ein Gefühl, als ob ich Bäume ausreißen könnte“, erzählt sie. Auch ihre Ärzte waren von ihrer schnellen Erholung überrascht. Sie rieten ihr, weiterhin so oft wie möglich das Tanzbein zu schwingen.

Der positive Effekt des Tanzens auf das Wohlempfinden bestätigt auch der praktische Arzt Wolfgang Seiringer. „Durch die Bewegung wird die persönliche Fitness gesteigert“, sagt Seiringer. Gerade für Menschen mit Rückenproblemen sei Tanzen eine gute Therapie, weil dadurch die Muskeln trainiert würden. Der praktische Arzt aus Salzburg empfiehlt älteren Menschen diesen Sport.

Der Verein „Tanzen ab der Lebensmitte“ ist dafür eine gute Adresse. Er wurde vor Kurzem vom Bundesministerium für Soziales als „good practice mode“ ausgezeichnet. Der Verein wurde unter 23 Projekten aus dem Bildungsbereich für ältere Menschen ausgewählt. „Das haben wir der ganzheitlichen Ausrichtung des Vereins zu verdanken“, meint Schneider.

Der Tanzverein ist auch wichtig für Gertraut Bermadinger aus Seekirchen. Der Verein unterstützte sie in schwierigen Situationen und sprach ihr Mut zu. Ihr Mann hatte 2004 einen Schlaganfall, die gesamte rechte Seite war gelähmt. Er wollte dennoch zum wöchentlichen Tanz mit seiner Frau gehen. Dadurch erlangte er das Vertrauen in seinen Körper wieder. Sein Gesundheitszustand verbesserte sich so weit, dass er sogar wieder Ski fahren konnte. „Das war unglaublich“, freut sich Bermadinger. Auch als ihr Mann starb, half die Gruppe.

Im Gasthof Post wird die Musik abgedreht. Dennoch ist es nicht still. Kaffee und Kuchen werden ausgeteilt. Brigitte Lorenz sitzt schon lachend mit ihren Freundinnen auf dem Tisch und unterhält sich. Sie freut sich schon auf die Tanzkurse, die im September wieder in Salzburg starten. Mehr Infos über das Angebot des Vereins „Tanzen ab der Lebensmitte“ unter [www.tanzenabderlebensmitte.at](http://www.tanzenabderlebensmitte.at)

Moosdorf, 3.8.2010