



Tanzen in der Gruppe fordert Körper und Geist gleichermaßen und macht Spaß.

Tanzen für ein langes Leben

Wer sich regelmäßig bewegt, beugt Altersbeschwerden vor, das ist schon lange bekannt. Tanzen ist dafür ganz besonders geeignet und wird als „Tanzen ab der Lebensmitte“ in ganz Österreich angeboten.

VON KRISTINA WEIMER-HÖTZENEDER

So sinkt bei regelmäßigem Tanztraining erwiesenermaßen das Risiko, an Alzheimer oder allgemein an einer Demenz zu erkranken.

Jede Woche gibt Monika Plocek in Wien Tanzstunden für SeniorInnen. Sie ist ausgebildete Tanzleiterin des Bundesverbands Seniorentanz

Österreich. „In Wien gibt es circa 40 verschiedene Gruppen, vor allem in Pfarren. Das hat sich aus der Natur der Sache entwickelt“, erklärt sie. In Pfarren fänden sich SeniorInnen oft zusammen, zum Beispiel in ehrenamtlichen Tätig-

keiten. Außerdem bieten die Pfarrheime Räumlichkeiten, die auch für größere Tanzgruppen geeignet sind. Meistens kommen je nach Gruppe zwölf bis 22 TänzerInnen zu einer Tanzstunde. Die älteste Tänzerin bei

Monika Ploceks Kursen ist 93, die Mehrheit der TeilnehmerInnen jedenfalls über 60. Um auch diejenigen anzusprechen, die sich noch nicht als SeniorInnen sehen, wurde der Begriff „Tanzen ab der Lebensmitte“ vom Bundesverband ins Leben gerufen.

Mittlerweile gibt es weltweit Studien über die positiven Effekte, die das Tanzen auf die körperliche und geistige Gesundheit hat. Auch Monika Plocek kennt diese und sieht sie in ihrer täglichen Arbeit bestätigt. Gelenkmobilisation, Anregung des Herz-Kreislauf-Systems, Sturzprävention durch Richtungswechsel und Gewichtsverlagerungen, Verbesserung der Reaktionsfähigkeit sowie bessere Koordination in der Gruppe und im Raum – die Vorteile sind vielfältig. Durch die Verknüpfung von rechter und linker Gehirnhälfte wird außerdem die Gedächtnis-

Ich sehe, wie die Leute aufblühen, Gewinn aus dem Tanzen ziehen und Spaß dabei haben. Das macht mir enorm viel Freude.



Monika Plocek gibt in Wien Tanzunterricht für SeniorInnen.

leistung verbessert. So sinkt bei regelmäßigem Tanztraining erwiesenermaßen das Risiko, an Alzheimer oder allgemein an einer Demenz zu erkranken. Die meisten Tänze sind deshalb so konzipiert, dass das Gehirn ständig gefordert wird. Die Tanzleiterin erzählt, dass sie beispielsweise gleich merke, wenn jemand während des Tanzens nicht ganz aufmerksam sei. „Er kommt sofort aus dem Takt und verliert den Faden. Man muss die ganze Zeit aktiv mitdenken.“ Auch die TeilnehmerInnen erzählen, dass ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit spürbar nachlasse, wenn sie eine Weile pausieren mussten.

Fordern, nicht überfordern

Das Alter und die unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen, die die TeilnehmerInnen mitbringen, müssen bei der Entwicklung der Choreografien und der Auswahl der Tänze einbezogen werden. Dabei hilft der Tanzleiterin ihre langjährige Erfahrung. Sie kennt ihre Gruppenmitglieder und weiß, was sie ihnen zumuten kann. „Manche machen viel Sport, andere gehen am Stock. Da gilt es, die Balance zu finden“, erzählt sie. Sprünge, Drehungen um die eigene Achse oder tiefe Kniebeugen sind für den Seniorentanz beispielsweise nicht oder nur in Maßen geeignet. Ziel ist es, die SeniorInnen zu fordern, aber nicht zu überfordern.

Im Repertoire sind traditionelle Tänze aus aller Welt. Dazu gehören Kreistänze, Paartänze, Kontra, Line Dance und Square. Die Musik besteht aus alten Schlagern, Walzern, Märschen, südamerikanischen Klängen und traditioneller Volksmusik, aber auch Rock'n'Roll. Während der Tanzleiter-Ausbildung, die insgesamt drei Wochen, verteilt über anderthalb Jahre, dauert, und in weiterführenden Fortbildungen wird Material zu den Choreografien vergeben. Monika Plocek choreografiert auch selbst für ihre Gruppen, wenn sie eine Musik besonders anspricht.

Eine Tanzstunde geht üblicherweise eineinhalb Stunden, nach 45 bis 50 Minuten gibt es eine kurze Pause. „Ich beginne meistens

mit einem Kreistanz, denn da braucht man keinen Partner, da machen alle das Gleiche. Ich spiele kurz die Musik vor, damit die TeilnehmerInnen den Rhythmus hören und zeige eine kurze Folge des Tanzes“, erläutert Monika Plocek ihre Vorgehensweise. Anschließend machen alle gemeinsam die Schritte nach, zuerst ohne Musik und dann mit. Von Tanz zu Tanz steigert die Tanzleiterin im Verlauf der Stunde langsam die Schwierigkeitsstufe. „Vor die Pause setze ich den schwierigsten Tanz als Höhepunkt. Das kann ein schwieriger Paartanz mit vielen Figuren sein oder ein flotterer Rhythmus.“

Aufblühen im Tanz

Gemeinsames Tanzen hat neben dem gesundheitlichen auch einen sozialen Aspekt. Auch das bemerkt Monika Plocek in ihren Gruppen. „Am Beginn der Stunde wird erst mal geplaudert, geplaudert, geplaudert“, erzählt sie lachend. Durch das gemeinsame Tanzen entstehen nach und nach Freundschaften, die auch darüber hinausreichen und sich auf andere Aktivitäten erstrecken. „Ich sehe, wie die Leute aufblühen, Gewinn aus dem Tanzen ziehen und Spaß dabei haben. Das macht mir enorm viel Freude.“

Corona-bedingt war in diesem Frühling das Tanzvergnügen unterbrochen. Doch mit viel Geduld und Fantasie hat Monika Plocek die Choreografien den neuen Regeln angepasst. Und so können seit Mitte Juni wieder Tanzstunden in kleiner Runde stattfinden. ■

Weitere Infos

Tanzmöglichkeiten in ganz Österreich beim Bundesverband Seniorentanz Österreich unter www.seniorentanz.at
