

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 4: Damals in Kaiseraugst  
  
**Rubrik:** Akzent Forum

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Gezielte Bewegungsberatung

Wünschen Sie eine gezielte Bewegungsberatung, so vereinbaren Sie einen Termin.

## Vortrag und Themenwanderungen

Gesundheit erwerben – Fit im Alltag – in Theorie und Praxis

## Themenwanderung 2

Datum: Mittwoch, 24. September

Ab-

# Rhythmus und Lebensfreude

Interview mit Béatrice Goetz

**Tanzen ist macht glücklich und hält fit. Im Gespräch erzählt die Choreografin und Tanzexpertin Béatrice Goetz, was das Tanzen zu einer besonders lustvollen und sinnvollen Bewegungsform macht.**

## Frau Goetz, weshalb tanzen Sie?

**Béatrice Goetz:** Ich tanze, weil es mir Freude bereitet, mich zu Musik zu bewegen.

## Kann jede und jeder tanzen lernen?

**Béatrice Goetz:** Ja, natürlich. Man muss keine Angst haben vor dem Tanzen. Leider fehlt uns Erwachsenen oft die Geduld, um etwas Neues zu lernen.

## Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen?

**Béatrice Goetz:** Das ist so. Man hat immer den Eindruck, Kinder und Jugendliche würden so schnell Neues lernen. Dabei vergisst man, dass sie sich dafür viel Zeit nehmen und dass auch junge Menschen in unterschiedlichen Tempi verschiedene Dinge lernen. Das Problem ist, dass man sich oft mit jemandem vergleicht, der seit Jahren einer bestimmten Tätigkeit nachgeht. So setzt man sich unter Druck und es entsteht eine grosse mentale Blockade.

## Trotzdem ist Tanzen anspruchsvoll?

**Béatrice Goetz:** Man braucht Taktgefühl, Rhythmusgefühl und man ist koordinativ gefordert – aber auch im Umgang mit dem Raum. Darüber hinaus ist man in der Beziehung zu seiner Partnerin oder dem Partner respektive der Gruppe gefordert.

Man braucht Kraft, muss sich manchmal schneller, manchmal langsamer bewegen und in der Lage sein, Schrittfolgen zu variieren.

## Das ist gut für die Fitness?

**Béatrice Goetz:** Wer tanzt, tut etwas Gutes für Körper und Geist. Es gibt wissenschaftliche Untersuchungen, die beweisen, dass durch das Einüben von Bewegungsabläufen die Denkfähigkeit und das Gedächtnis verbessert werden. Außerdem spürt man nach jedem Bewegungstraining seinen Körper besser und das fühlt sich einfach gut an.

## Weshalb?

**Béatrice Goetz:** Man schüttet Endorphine und Serotonin aus. Das führt zu Glücksgefühlen. Dazu kommt beim Tanzen die soziale Komponente. Es findet ein anregender Austausch mit dem Gegenüber oder Personen in der Gruppe statt. Man berührt sich, schaut einander an und teilt die guten Gefühle.

## Welcher Tanzstil eignet sich als Einstieg?

**Béatrice Goetz:** Das ist von Person zu Person verschieden. Letztlich muss man jenen Stil finden, der einem Freude macht. Wer vorgegebene Strukturen mag, findet diese beim Volkstanz oder Line Dance. Wer den Paartanz bevorzugt, ist mit den Standard-Tänzen gut bedient und wer sich gerne im Tanzen ausdrückt trainiert einen Zeitgenössischen Tanzstil.



**Béatrice Goetz** (geb. 1959) hat an der Universität Basel Sport studiert. Sie hat eine Tanzausbildung in Basel absolviert und in professionellen Tanzensembles getanzt. Seit 2001 leitet sie die COMPAGNIE MIR. Béatrice Goetz ist freie Mitarbeiterin am Theater Basel in der Abteilung Junges Schauspiel/Oper/Tanz. Dazu macht sie die Choreografie für Orchestermusik und für grosse Veranstaltungen. 2008 choreografierte sie für die Fussball-Europameisterschaft die Eröffnungs- und die Abschlusszeremonie.

Das Akzent Forum organisiert eine Vielzahl von Tanzkursen. Beachten Sie dazu die Ausschreibung auf der nachfolgenden Seite.

## Suchen und Anmelden übers Internet!

Nutzen Sie unsere Onlinesuche

Für unsere Bildungs- und Sportkurse können Sie sich einfach und unkompliziert übers Internet anmelden. [www.akzent-forum.ch](http://www.akzent-forum.ch)

# Tag der offenen Tür

## Im Kurs- und Fitnesscenter 50+

ZEIT	TEMA	REFERENT/IN	ART	RAUM
09.00 – 09.45 h	<b>Frisch pensioniert in die Schule?</b> Ein generationsübergreifendes Angebot in der Schule	Barbara Krieg	Vortrag	Kursraum 5 2. OG
09.00 – 14.00 h	<b>Kraft-, Ausdauer- und Gleichgewichtstraining wozu?</b> Physiotherapeutinnen und Fachpersonen beraten Sie	Katrin Ackermann, Barbara Brütsch, und Physiotherapeutinnen	Beratung	Kraftraum EG
09.30 – 10.00 h	<b>Finden Sie die Sportart die Ihnen gefällt und Sie fit hält!</b>	Silvia Stöcklin, Katrin Ackermann, Barbara Brütsch	Kurzfilm und Information	Gymnastikraum UG
11.30 – 12.00 h	Lassen Sie sich von Bildern inspirieren und unverbindlich beraten			
13.00 – 13.30 h				
10.00 – 10.45 h	<b>Mit Spass gemeinsam trainieren?</b> Ein generationenübergreifendes Bewegungsangebot	PD Dr. Lukas Zahner Debora Wick, Uni Basel DSBG*	Vortrag	Kursraum 5 2. OG
10.00 – 11.00 h	<b>Sprechen Sie Englisch? Only a little.</b> Reden lernen: Schnupperstunde für fortg. Anfänger	Suzan Wilson	Kurs	Kursraum 1 1. OG
10.30 – 11.30 h	<b>Sprechen Sie Chinesisch? Yi dian dian</b> Schnupperstunde für fortg. Anfänger	Xian Sun	Kurs	Kursraum 2 1. OG
11.00 – 12.00 h	<b>Sprechen Sie Italienisch? Soltanto un po'</b> Reden lernen: Schnupperstunde für fortg. Anfänger	Corinne Maiocchi	Kurs	Kursraum 4 1. OG
11.00 – 11.45 h	<b>Wie schaffe ich den Van Gogh in mein Haus?</b> Mit Google Art Project Museen auf dem Internet besuchen	Ursula Rhein	Vortrag	Kursraum 5 2. OG
11.30 – 12.30 h	<b>Sprechen Sie Spanisch? No, desgraciadamente</b> Schnupperstunde für Anfänger	Ana Fritschi	Kurs	Kursraum 1 1. OG
12.00 – 13.00 h	<b>Sprechen Sie Polnisch? Niestety nie</b> Schnupperstunde für Anfänger	Daniela Pfeil	Kurs	Kursraum 3 1. OG
12.00 – 12.45 h	<b>Wo ist meine Wolke?</b> Clouds verteilen und selber nutzen	Sabri Dogan	Vortrag	Kursraum 5 2. OG
12.30 – 13.30 h	<b>Sprechen Sie Englisch? Yes, I do</b> Schnupperstunde Konversation für Oberstufe	Claudia Geisser	Kurs	Kursraum 4 1. OG
13.00 – 14.00 h	<b>Sprechen Sie Russisch? K'coschalinja niet</b> Schnupperstunde für Anfänger	Nadja Guridova	Kurs	Kursraum 2 1. OG
13.00 – 13.45 h	<b>Wie werden meine Bilder fotogen?</b> Die zehn besten Ticks fürs Fotografieren	Peter Hunziker	Vortrag	Kursraum 5 2. OG

\* Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

**Auskünfte: 061 206 44 66**

Wir beraten Sie – unverbindlich und kostenlos.

**Bestellen Sie unser Kursbuch!**

Kostenlos und informativ: 061 206 44 66

# Besondere Angebote

## Gezielte Bewegungsberatung

Wünschen Sie eine gezielte Bewegungsberatung, so vereinbaren Sie einen Termin.

Dauer	20 Min.
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Katrin Ackermann u. Silvia Stöcklin, Turn- und Sportlehrerinnen, Expertinnen Erwachsenensport
Kosten	Gratis

## Longways, Contras, Squares....

### Für Tanzgewohnte (keine Anfänger)

Wer hat Lust auf Grossformations-Tänze, die in den meisten Seniorentanzgruppen oft nicht getanzt werden können (z.B. zu wenig Teilnehmende oder zu kleiner Raum)?

Daten	30.8./27.9./15.11./13.12./31.1.
Tag/Zeit	Samstag, 14.00 – ca. 17.00 Uhr
Ort	Akzent Forum, Waisenhausturnhalle, Theodorskirchplatz 7, Basel
Leitung	Anna Jauslin und Käthi Ellenberger, Tanzleiterinnen und Expertinnen
	Tanzsport
Kosten	Fr. 20.–/Nachmittag
Anmeldung	Nicht erforderlich
Besonderes	Tanzschläppli (Turnhallenboden), Getränk und evtl. z'Vieri mitnehmen

## Neu: Selbstverteidigung (für Frauen)

### Einführungsworkshop

Sie lernen im Workshop, wie Sie sich wirksam verteidigen können und dadurch an Selbstvertrauen gewinnen.

#### BASEL

Daten	14. und 15. November
Tag/Zeit	Freitag, 14. November, Theorie, 14.00 – 16.30 Uhr
	Samstag, 15. November, Theorie und Praxis, 09.00 – 12.00 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr
Kosten	Fr. 130.50
Anmeldung	Bis 31. Oktober
Besonderes	Schnupperstunde am 3. Oktober, 14.00 – 15.00 Uhr

### Auffrischungskurs

#### BASEL

Datum	22. Oktober
Tag/Zeit	Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr

Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Leitung	Mädi Hauert
Kosten	Fr. 28.–

## Vortrag und Themenwanderungen

### Gesundheit erwandern – Fit im Alltag – in

#### Theorie und Praxis

Daten	27.8./10.9./24.9./15.10./5.11.
Leitung	Dr.med. Cornelia Conzelmann, Wanderleiterin SBV
Kosten	Fr. 95.– (Vortrag + 4 geführte Themenwanderungen jeweils am Mittwoch)
Ort	bitte jeweils Treffpunkt/Ort beachten
Anmeldung	Bis 18. August

#### Vortrag

Vortrag	Mittwoch, 27. August
	Gesundheitlich bewandert
	Gesundheitliche Herausforderungen in der 3. Lebensphase – wie wir fit, gesund und unabhängig bleiben
Ort	Akzent Forum, Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29

## Themenwanderung 1

Datum	Mittwoch, 10. September
	<b>Wasser – ein Lebenselixir</b>
Treffpunkt	09.00 Uhr, Haltestelle Tierpark Lange Erlen, Basel (Bus 36)
Rückkehr	Spätestens 12.00 Uhr, Haltestelle Riehen Dorf (Tram 6)
Anforderung	Wanderzeit ca. 2h, keine Steigung

## Themenwanderung 2

Datum	Mittwoch, 24. September
	<b>Die Balance halten – in der Ernährung und Bewegung</b>
Treffpunkt	09.00 Uhr, Schönenbuch Dorf (Endstation Bus 33)
Rückkehr	Spätestens 12.00 Uhr, Neuweilerstrasse (Endstation Tram 8)
Anforderung	Wanderzeit ca. 2h, geringe Höhenunterschiede

## Themenwanderung 3

Datum	Mittwoch, 15. Oktober
	<b>Vom Rhythmus: Schritte – Atem – Herz</b>
Treffpunkt	09.00 Uhr, Rodersdorf (Ankunft Tram Nr. 10: 13.29 Uhr)
Rückkehr	Spätestens 12.30 Uhr, Leymen (Tram 10)
Anforderung	Wanderzeit ca 2 ¾ h, 200 m auf, 200 m ab

## Themenwanderung 4

Datum	Mittwoch, 5. November
	<b>«Käse, Knochen, Wanderwochen»: Erhalt starker Knochen</b>
Treffpunkt	09.00 Uhr, Haltestelle Friedhof am Hörnli, (Bus 31)
Rückkehr	spätestens 12.30 Riehen Dorf
Anforderung	Wanderzeit ca. 2,5h, 250 m auf, 250 m ab

Ab Dezember wieder im Programm:

### Schneeschuhtouren

Bitte verlangen Sie das Detailprogramm

**Auskünfte: 061 206 44 66**

**Wir beraten Sie – unverbindlich und kostenlos.**