

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2007)  
**Heft:** 1

**Rubrik:** Aktiv : Bewegung & Sport

### **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:** 18.02.2026

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

# Tanzen aus dem Bauch heraus

Um die Entstehung des orientalischen Tanzes ranken sich viele Vermutungen. Der packende Rhythmus und die fließenden Bewegungen haben ihn auch in der Schweiz zu einer beliebten Bewegungsform werden lassen. Neu bietet Pro Senectute Kanton Zürich Bauchtanzkurse auch für Seniorinnen an.

Katharina Müller

Vielleicht hat er seinen Ursprung in der matriarchalischen Zeit, in der Verehrung des Weiblichen? Oder er ist entstanden aus Fruchtbarkeitsritualen? Sicher ist, dass der orientalische Tanz im Nahen und Mittleren Osten und Teilen Afrikas beheimatet ist. Verschiedene Einflüsse haben ihn geprägt, unter anderem die pharaonischen Tempeltänze, die Tradition der Zigeunerinnen, der indische Tanz und später sogar das klassische Ballet. Den Weg in die westliche Welt fand er durch die Weltausstellung 1893 in Chicago. Der erste Boom folgte in den 60er-Jahren in den USA, etwas später auch in Europa. Heute ist der orientalische Tanz auf der ganzen Welt beliebt und hat sich auch zu einem populären Bühnentanz entwickelt.

## Bewegung ist wirksamer als Medizin

Etliche Studien zeigen, dass körperliche Bewegung hilft, Krankheiten vorzubeugen und vielfältige Auswirkungen auf den Organismus hat. Bauchtanz trainiert auf sanfte Weise den ganzen Körper. Frauen lernen, sich und ihren Körper besser wahrzunehmen und zu akzeptieren. Obschon Einzeltanz, macht es dennoch besonderen Spass, in einer Gruppe Gleichgesinnter «mit dem Bauch zu tanzen».

## Musik, Rhythmus und Weiblichkeit

Orientalischer Tanz kann von jeder Frau gelernt werden – unabhängig von Alter und Körperbau. Er trägt dazu bei

- die Haltung zu verbessern
- den Beckenboden wahrzunehmen und zu festigen
- Kraft und Ausdauer zu trainieren
- das Hirn aktiv zu halten
- Verspannungen zu lösen
- sich in Balance zu bringen (Sturzprophylaxe)
- das Vorstellungsvermögen zu verbessern
- Sinnlichkeit und Lebensfreude zu spüren und auszustrahlen

Begeisterung für Neues und ein bisschen Fleiss vorausgesetzt, tauchen die Anfängerinnen schnell in eine spannende Welt von Musik und Bewegung ein, aktivieren ungenutzte Muskeln und werden flexibler – mental und physisch.

## Vielseitige Kursleiterin

Katharina Müller wurde nach dem Jahrhundertwechsel vom orientalischen Tanzvirus befallen. Sie hat sich in Kursen, Workshops bekannter Lehrer/innen im In- und Ausland und autodidaktisch aus- und weitergebildet. Sie absolvierte die Ausbildung



Vom orientalischen Tanzvirus befallen: Katharina Müller teilt ihre Freude mit ihren Schülerinnen.  
Foto: bellyqueeny

zur orientalischen Tanzlehrerin bei «Oriental Dance Art» und unterrichtete im Zentrum für orientalische Tanzkunst (ZeOT). Seit 2006 bietet sie eigene Kurse an. Sie arbeitet nebenbei in einer PR-Agentur für Finanzkommunikation. Sie besuchte die dreijährige «European Film Actor School» in Zürich. Neben dem orientalischen Tanz ist die Musik ihre Leidenschaft; sie ist Sängerin in einer Pop-/Rock-Band ([www.phraseland.com](http://www.phraseland.com)).

## Fortlaufende Kurse und Workshops

In ungezwungener, humorvoller und angenehmer Umgebung lernen Sie das ABC des orientalischen Tanzes kennen. Basisbewegungen, verschiedene Schritte, Armbewegungen, Übungen zur besseren Körperwahrnehmung, vielseitige Musik, Rhythmen und das Erlernen einer einfachen Choreografie gehören zum vielseitigen Programm.

## Aktuelle Schnupperworkshops

Kursbeginn laufend

Dienstag 10.00–11.30 Uhr

Mittwoch 10.00–11.30 Uhr

Kosten 180 Franken (5 x 90 Minuten)

Kursort Orient Dance Studio Maya, Wyssgasse 6, Zürich (Nähe Stauffacher)

## Kontakt

«Oriental Dance Bellyqueeny» lädt Sie gerne zu einer unverbindlichen Probelektion ein. Anmeldung unter

Telefon 079 688 38 39

E-Mail [info@bellyqueeny.ch](mailto:info@bellyqueeny.ch)

Internet [www.bellyqueeny.ch](http://www.bellyqueeny.ch)

Hier erhalten Sie auch Informationen über weitere Daten und Kursorte, die noch in Planung sind.

Tanzkurse in Rüti

# «So lange mich die Füsse tragen, werde ich tanzen»

Seit bald 20 Jahren unterrichtet Fides Schmuki Tanzen: Tango, Walzer, Foxtrott, Rumba, Cha-Cha-Cha, die ganzen Klassiker – auch für Senioren. Da treffen sich Damen und Herren in der Tanzschule solvida bei den Seniorenkursen und schwingen das Tanzbein mit leichtfüssiger Eleganz.

Tanz ist Körperkontakt, Wärme, Zuneigung und Freude. Der Spass am Tanzen überträgt sich auch auf andere Lebensbereiche und das ungezwungene Beisammensein erleichtert den Kontakt und die Kommunikation zu andern Menschen. Tanzen ist aber nicht nur ein gesellschaftliches Ereignis, sondern auch Training: es verbessert nachweislich die Balance, Körperhaltung, Geschicklichkeit und Koordination und verringert das Sturzrisiko.

Der Tanz gleicht einem Spiel, bei dem es keine Distanz, aber sehr viel Respekt zwischen den Personen gibt. «Das ist lustig», sagt der 71-jährige Hans, der seine Frau beim Tanzen kennen gelernt hat. Für ihn ist der Tanz eine körperliche Ertüchtigung und ein Gemeinschaftserlebnis, wöchentliches Üben und Feste gehören dazu. «Ich tanze für mein Leben gern, es ist einfach schön» meint Franz, «man bleibt elastisch.» Mit 74 Jahren hat er angefangen und die ersten Tanzschritte bei Fides gelernt. «Als ich den Cha-Cha-Cha zum ersten Mal versuchte, dachte ich, Mensch, das lernst du nie, aber mittlerweile fehlen wir bei keinem Tanzanlass mehr. In meinem Alter kann ich mir auch mal erlauben, jugendlich zu sein. Und jetzt hat sich auch meine Meinung und Einstellung dazu geändert. So lange mich die Füsse tragen, werde ich tanzen.»

Getanzt wurde schon in allen Kulturen, und so lange wir leben, wird es sicher immer Tanzende geben. Der Gesellschaftstanz hat eine rund 90-jährige Geschichte und ist weltweit verbreitet. Menschen haben das Bedürfnis, sich zu bewegen, zur Musik ihrer eigenen Geschichte Ausdruck zu verleihen und sich zu zweit gemeinsam in Harmonie zu bewegen. Natürlich ist der Tanz auch eine hervorragende Gelegenheit zum Knüpfen von Bekanntschaften. Schon einige Paare haben sich in den Kursen von Fides Schmuki kennen gelernt und pflegen heute einen engen Freundeskreis.

Unter dem Motto: *Komm und tanz! – Lebenslust, Jugendlichkeit und Sinnlichkeit unter Gleichgesinnten werden dich begleiten!* startet die Tanzschule solvida am Dienstag, 6. März 2007 um 18.30 Uhr ihren nächsten Seniorenkurs.

Nähere Informationen erhalten Sie bei *Tanzschule solvida*, Telefon 055 241 10 10 oder unter [www.solvida.ch](http://www.solvida.ch)



Gesellschaftliches Ereignis und Training gleichzeitig: Unterschiedliche Rhythmen bewegen die Tanzenden.

Foto: Solvida Tanzschule

### Tanzkurse

In den Gesellschaftstänzen wie Langsamer Walzer und Cha-Cha-Cha werden wir die ersten Grundschriffe kennen lernen, uns in den Rhythmus und in die bewegende Musik einföhlen und schon bald die ersten Figuren über das Parkett schwingen. Durch ein gezieltes Üben kann jeder, jede ein Tänzer, eine Tänzerin werden. Machen Sie den ersten Schritt und melden Sie sich noch heute für einen der folgenden Kurse an:

Kurs 7611 Dienstag, 6. März 2007, bis 10. April 2007  
18.30–19.45 Uhr / 1 x wöchentlich

Kurs 7631 Donnerstag, 19. April 2007, bis 31. Mai 2007  
9.30–10.45 Uhr / 1 x wöchentlich

Kurs 7641 Mittwoch, 23. Mai 2007, bis 27. Juni 2007  
18.30–19.45 Uhr / 1 x wöchentlich

Kursort Tanzschule solvida, Werkstrasse 4, 8630 Rüti  
Kursdauer 6 x 75 Minuten

Kosten Fr. 100.– pro Person  
evtl. Fr. 20.– Zuschlag für die Organisation  
einer Tanzpartnerin oder eines Tanzpartners

Mitnehmen Gute Laune, eine Portion Humor, Freude  
und leichte Schuhe/Tanzschuhe

Leitung Fides Schmuki, Tanzlehrerin

### Auskunft/Prospekte

Pro Senectute Kanton Zürich

Kompetenzcenter Bewegung & Sport

Telefon 058 451 51 00, E-Mail [info@zh.pro-senectute.ch](mailto:info@zh.pro-senectute.ch)



## «Gemeinsam machen wir die ersten Schritte»

**Machen Sie mit! Tanzen ist Training für Körper und Geist und trägt wesentlich dazu bei, die Lebensqualität zu steigern und zu sichern.**

Seniorentanzen ist Spass und Geselligkeit und kennt keine Führungsrolle: Das heisst, ob Frau/Frau oder Mann/Frau miteinander tanzen, ist unwichtig. Was zählt, ist die Förderung von Kommunikation, Gemeinschaft, Freude und Gesundheit.

Tanzen hat einen wesentlichen Einfluss auf die körperliche, geistige und seelische Befindlichkeit des Menschen. Die Bewegungen können mit Hilfe der Musik ausgeführt werden, auch wenn der Mensch sich vorher dazu nicht mehr in der Lage glaubte. Diesen positiven Einfluss des Tanzens können wir für die Aktivierung im Alter nutzen.



Foto: time2dance

Seniorentanzen gibt älteren Menschen die Möglichkeit, sich – den eigenen körperlichen Fähigkeiten entsprechend – rhythmisch nach Musik zu bewegen. Neben dem körperlichen und geistigen Training in der Tanzgruppe (Lernen von Tanzschritten und Figu-

renfolge in Standardtänzen) gibt es einen weiteren wichtigen sozialen Faktor:

Innerhalb der Gruppe wechseln mehrmals die Partner, sodass Kommunikation und Gemeinschaft gefördert werden. Zusätzlich ermöglicht eine kleine Pause, Geselligkeit zu leben und der Isolation und Einsamkeit entgegenzuwirken. Spass und Freude sollten immer an erster Stelle stehen.

Also, machen Sie mit – gemeinsam machen wir die ersten Schritte! Vorkenntnisse sind dabei keine erforderlich. Mit viel Geduld und Einfühlungsvermögen werden Sie von einer erfahrenen Tanzlehrerin unterrichtet und begleitet.

### Kurs

Kursbeginn: Montag, 14. März 2007, und  
Donnerstag, 22. März 2007  
14.30–15.45 Uhr

Kursdauer: 7 x 1 ¼ Std. mit Pause

Kosten: Fr. 178.– pro Person

Kursort: Tanzschule «time2dance», Binzstrasse 9,  
8045 Zürich, Telefon 044 252 56 81,  
[www.time2dance.ch](http://www.time2dance.ch)

Die Schule befindet sich gleich bei der Station  
Zürich-Binz (S10), 5 Min. ab Zürich HB.

### Auskunft/Prospekte

Pro Senectute Kanton Zürich

Kompetenzcenter Bewegung & Sport

Telefon 058 451 51 00, E-Mail [info@zh.pro-senectute.ch](mailto:info@zh.pro-senectute.ch)

### ANZEIGEN

## BESINNliche UND FRÖHLICHE OSTERN mit Fritz Aeschlimann

### «Karfreitag und Ostern – Herausforderung für uns Christen»

Der bekannte und geschätzte Chischona-Theologe setzt in seiner Vortragsreihe biblische Akzente und gibt Mut für unser Christsein. Wir verwöhnen Sie nicht nur mit Köstlichkeiten aus Küche und Keller – wir bieten Ihnen auch jeden Tag in harmonischer Umgebung ein farbiges Programm mit Erlebnischarakter! Gerne senden wir Ihnen unsere Prospekte!



HOTEL  
**PENSION NORD**  
CH-9410 Heiden AR

vch HOTEL

Familie Gebr. A. und E. Stehli  
Hotel Pension Nord · Postfach 261  
9410 Heiden · Tel. 071 898 50 50  
Fax 071 898 50 55 · [nord@vch.ch](mailto:nord@vch.ch)  
[www.nord-heiden.ch](http://www.nord-heiden.ch)



BFA Business & Finance Advisors GmbH

Umfassende, koordinierte und unabhängige Beratung in Investment- und Finanzfragen für Private und KMU:

- Wertschriften
- Immobilien
- Kredite/Hypotheken
- Steueroptimierung
- Unterstützung im Umgang mit Banken und Lebensversicherungen

Dr. Werner R. Rosenberger  
Telefon direkt 043 244 62 55, [contact@bfa-ch.com](mailto:contact@bfa-ch.com)

BFA Business & Finance Advisors GmbH  
Albisstr. 103, 8038 Zürich, Telefon 043 244 62 51, [www.bfa-ch.com](http://www.bfa-ch.com)