

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Everdance - Tanzen mit Kopf, Herz und Hand  
**Autor:** Kippe, Andrea  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818741>

#### **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:** 22.01.2026

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

# EVERDANCE – TANZEN MIT KOPF, HERZ UND HAND

Text//ANDREA KIPPE Bilder//ANNE BÜRGISSE

Eine fröhliche Charleston-Melodie dringt durch das halboffene Fenster des Kirchgemeindesaals hinaus in den kalten Novembernachmittag. Drinnen stept der Bär. Oder besser: tanzen rund 20 Seniorinnen und Senioren zum ersten Mal nach der neuen Everdance-Methode. Die Arme rudern, die Hände klatschen, die Füsse wirbeln, und das Gesicht lächelt. Genau so soll es sein. Denn bei Everdance ist nicht die exakte Schrittfolge ausschlaggebend, sondern der Spass an der Musik und der Bewegung. Die Leute tanzen solo, darum kann man gut alleine in

die Tanzstunde kommen. Die diplomierte Swissdance-Lehrerin Monika Bühlmann hat Everdance für Pro Senectute Kanton Zürich entwickelt. «Grundlage von Everdance sind die Basisschritte und Schrittkombinationen der Gesellschaftstänze», erklärt die ehemalige 10-Tanz-Schweizermeisterin. «Die Tanzschritte werden mit Körperbewegungen der Arme, Hände und des Kopfes ergänzt. Ähnlich wie beim Line Dance tanzt jeder die Choreografie für sich allein, aber je nach Gruppe machen wir auch einmal einen Kreistanz.»

Die Tanz-Meisterin  
Monika Bühlmann findet ideal, dass man Everdance alleine tanzen kann. Hauptsache sind die Freude an der Musik und Bewegung.



**TANZEN EINMAL ANDERS** Everdance ist ein speziell von Pro Senectute Kanton Zürich entwickeltes modernes Tanzkonzept, für das man keinen Tanzpartner braucht. Es macht Spass und fördert Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit und Kreislauf.

## Gehirntraining mit den Füßen

Monika Bühlmann leitet für Pro Senectute Kanton Zürich Everdance-Gruppen und bildet Everdance-Kursleitende aus. Eine Everdance-Tanzstunde dauert 50 Minuten und gliedert sich in drei Teile: aufwärmen und locker eintanzen, verschiedene Choreografien sowie Ausklang mit Dehnübungen. Gleichgewicht, Beweglichkeit, Kreislauf und Koordination werden dadurch auf spielerische Art gefördert.

«Ich kombiniere jeweils ein bis zwei Basisschritte aus einem Paartanz mit Ergänzungsschritten wie Vorwärts- und Rückwärtslaufen zu einer kurzen, einfachen Schrittfolge», so Tanzlehrerin Bühlmann. Zu Beginn der Tanzstunde steht das leichte Tanzgefühl im Vordergrund, während die Choreografien im zweiten Teil etwas mehr Konzentration fordern. Everdance kräftigt nicht nur die Muskeln und Gelenke, sondern es ist auch ein hervorragendes Training für beide Gehirnhälften.

## Tanzen für alle

Monika Bühlmann misst insbesondere auch der Musikwahl eine grosse Bedeutung zu. Everdance lebt von Paartanz-Hits und bekannter Musik aus dem Zeitraum 1940 bis 1970. Die Palette ist sehr breit und reicht von Walzer über Samba, Marsch, Rock 'n' Roll, Cha-Cha-Cha, Paso doble bis Foxtrott und Disco-Swing. Hauptsache fröhlich. «Das Schönste ist, wenn Erinnerungen an frühere Zeiten wach werden und plötzlich alle mitsingen», so Monika Bühlmann. Die Tanzstunden lassen sich dank der vielseitigen Möglichkeiten problemlos den Teilnehmerinnen und Teilnehmern anpassen, sowohl von den konditionellen als auch von den inhaltlichen Anforderungen her. Auch Männer sind bei Everdance gut aufgehoben. Das Tanzprogramm wechselt jede dritte Lektion, sodass Neueinsteiger rasch Anschluss finden. Das Motto von Everdance heisst nicht umsonst «Everdance for everybody» – tanzen für immer, tanzen für jedenmann.

## Everdance Kursangebot

**WANN** Ab Mai 2011 bis zu den Sommerferien finden die ersten Kurse in Everdance statt, weitere starten nach den Sommerferien an mehreren Standorten im Kanton Zürich // **DAUER** Eine Kursperiode dauert zwischen fünf und zehn Wochen, der Einstieg ist jederzeit möglich // **VORKENNTNISSE** braucht es keine // **MITNEHMEN** bequeme Kleidung, passende Schuhe und Lust zum Tanzen // **ANGESPROCHEN** sind Interessierte 60plus // **ANGEBOT UND ANMELDUNG** Möchten Sie über die Angebote in Ihrer Region informiert werden? Bitte wenden Sie sich an Pro Senectute Kanton Zürich, 058 451 51 31, [sport@zh.pro-senectute.ch](mailto:sport@zh.pro-senectute.ch).

## Bewegung, Kraft und fit im Alltag – Sturzprophylaxe

Mit wenig Bewegung können Sie viel erreichen! Mit gezielten Übungen reduzieren Sie bereits das Sturzrisiko. In einem Kurs zu zehn Lektionen erleben Sie abwechslungsreiche Bewegungsstunden und lernen vielseitige Übungen kennen. Zudem erhalten Sie Tipps und Informationen zur Sturzprophylaxe. Sie verbessern Ihr Gleichgewicht mit aufbauendem Krafttraining und verfeinern Koordination und Rhythmusgefühl. Zu Beginn und am Ende des Kurses ermitteln Sie mit drei motorischen Tests Ihre Gangsicherheit. Vorgängig an die Lektionen haben Sie Gelegenheit, sich mit den anderen Teilnehmenden bei einer Tasse Kaffee auszutauschen. Dieser Kurs wird von drei Lehrerinnen im Rahmen ihrer Diplomarbeit und Ausbildung zur Vitaltrainierin (ein Lehrgang der Klubschule Migros Zürich) angeboten und durchgeführt. Das einmalige Projekt wird unterstützt von Pro Senectute Kanton Zürich. Kursangebote «Sicher Gehen» siehe Seite 10.

**WANN** Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr, 10. Mai – 12. Juli // **WO** Kirchgemeindehaus, 8135 Langnau am Albis **LEITUNG** Marianne Ringger, Beatrix Steiner, Jacqueline Fürer **KOSTEN** CHF 130.– (10 × 60 Minuten) // **AUKUNFT UND ANMELDUNG** Frau Marianne Ringger, Langmoosstrasse 50, 8135 Langnau am Albis, 044 713 41 46, [marianne.ringger@swissonline.ch](mailto:marianne.ringger@swissonline.ch) // **ANMELDESLUSS** 22.04.

**KOSTENLOSE INFORMATIONSVERANSTALTUNG**  
**OHNE ANMELDUNG** Freitag, 15. April, 14.30 Uhr, im Kirchgemeindehaus Langnau am Albis mit einem Referat von Dr. med. M. Schlägl vom Unispital Basel und einer Schnupperlektion.