

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2013)

**Heft:** 2

**Artikel:** Hochgefühle auf dem Parkett

**Autor:** Pro Senectute Kanton Zürich

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818891>

### 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:** 24.02.2026

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

**VIELFÄLTIGES TANZANGEBOT** Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, findet bei uns das richtige Angebot. So ganz nebenbei werden beim Tanzen auf eine spielerische Weise Balance, Gedächtnis, Reaktion sowie Kreislauf trainiert.

# HOCHGEFÜHLE AUF DEM PARKETT

Text//PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH



Irland, Griechenland, Rumänien und weitere Länder laden mit ihren Volkstänzen und ihrer Musik zum Mitmachen in den Gruppen der Internationalen Tänze ein.

Zwar kann man auch allein zu Hause ein kleines Tänzchen hingehen, doch so richtig Spass macht es erst, das Tanzbein zu schwingen, wenn man diese Freude mit anderen teilen und sich gegenseitig inspirieren kann. Je nach Geschmack sagen einem mehr die einen oder anderen Settings zu.

Neben dem bekannten Paartanz Tango Argentino stehen bei Pro Senectute Kanton Zürich folgende vier Tanzangebote zur Auswahl, die wir Ihnen kurz vorstellen möchten.

## Internationale Tänze:

### Traditionelle Volkstänze verschiedener Länder

Bei diesen Tänzen wird in unterschiedlichen und wechselnden Formationen getanzt: einzeln oder paarweise im Kreis, in der Gasse, in Linien, Trios oder in Quadrillen. Als Quadrille bezeichnet man Formationen, in denen sich zwei und zwei Personen im Quadrat gegenüberstehen, also eine Aufstellung von insgesamt acht Personen. Das Angebot eignet sich gleichwohl für Einzelpersonen als auch für Tanzpaare. Die Musik, die dazu gespielt wird, ist sehr vielfältig, meist melodiös, teils modern, manchmal auch ungewohnt archaisch. Die Tanzleitenden verfügen über ein grosses Repertoire an fertigen Tänzen und wählen für ihre Gruppen die geeigneten aus. Die Schritt kombinationen und Figurenabfolgen werden langsam aufgebaut und dann zu einem Ganzen zusammengefügt. Das Spektrum reicht von ganz einfachen Mitmachtänzen bis zu anspruchsvollen Choreografien. Einzelne Gruppen nehmen auch regelmässig an Anlässen teil.

## Round Dance:

### Tanzen im Kreis und auf Ansage

Der Begriff «Round» kommt daher, dass paarweise im Kreis getanzt wird. Wobei während des Tanzes kein Partnerwechsel erfolgt. Die Schrittfolgen und Figuren werden sorgfältig aufgebaut und im richtigen Augenblick von der Tanzleiterin ange sagt. Die Tanzenden müssen also lediglich die Figuren kennen,

**Round Dance** ist die Kombination von Volkstanz und Paartanz.

u. links: In der Musik versinken und allein einen Walzer auf das Parkett legen ist möglich in Everdance®.

u. rechts: Jeder Line Dance hat seine Choreografie und seinen Namen. Einmal erlernt, kann er zu verschiedenen Liedern getanzt werden.



nicht die Abfolgen. Für Ungeübte wird Walzermusik und Musik für Two Step eingesetzt, später auch für Cha-Cha-Cha, Rumba, Foxtrott, Tango und so weiter. Das Angebot eignet sich gleichwohl für Einzelpersonen als auch für Tanzpaare.

#### **Everdance®:**

#### **Paartanz allein. Ja, das funktioniert wirklich!**

Bekannte Hits von früher und heute regen zum Schwelgen in der Musik und der Bewegung an. Es wird allein in der Gruppe getanzt: im Schwarm, in Reihen und Linien, auch mal im Raum durcheinander. Somit braucht es keine Tanzpartner. Wer aus dem Takt fällt, stört niemanden. Tanzschritte des modernen Gesellschaftstanzes, wie beispielsweise Cha-Cha-Cha, Samba, Walzer oder Jive, werden mit wenigen Verbindungsstufen zu kleinen Sequenzen verbunden. Diese werden wiederholend zu einem Musikstück getanzt, in jeder Lektion drei bis vier verschiedene Tanzstile. Wem dies zu einfach ist, kann zusätzlich Armbewegungen und Drehungen einbauen. Everdance® wurde von Pro Senectute Kanton Zürich speziell für das Publikum 60plus entwickelt.

#### **Line Dance:**

#### **Weltweit zusammen tanzen ist möglich**

Frauen und Männer tanzen bei dieser Form in Reihen und Linien vor- und nebeneinander, daher der Begriff «Line». Jeder tanzt solo, aber gleichzeitig synchron mit den anderen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, und die entsprechenden Schrittfolgen werden in den Kursen unterrichtet. Die Choreografien tragen Namen wie beispielsweise «Bread and Butter» oder «Just a Kiss». Beim Line Dance können also Personen, die sich nicht kennen und möglicherweise keine gemeinsame Sprache sprechen, miteinander die gleichen, erlernten Choreografien tanzen. Während Anfänger ein Repertoire von 20 Tänzen haben, beherrschen Fortgeschrittene oft mehrere hundert Tänze. Ursprünglich wurde in den USA zu Countrymusik getanzt, heute geschieht dies auf der ganzen Welt zu vielen Musikstilrichtungen.

Tanzangebote auf den Seiten 9 bis 11.