

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2017)
Heft: 1: Was uns glücklich macht : ältere Leute sind zufriedener mit dem Leben : warum das so ist und wie man sich bis ins hohe Alter dem Glück öffnet : Menschen in Zürich berichten

Artikel: Lasst uns zu Tanz gehen!
Autor: Kippe, Andrea
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-846672>

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: 11.01.2026

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

Lasst uns zu Tanz gehen!

Everdance ist eine Erfolgsgeschichte. Vor fünf Jahren von Pro Senectute Kanton Zürich entwickelt, erfreut sich das Solo-Tanzprogramm grosser Beliebtheit. Anna Spalinger aus dem Weinland leitet einer der zahlreichen Kurse.

Text: **Andrea Kippe** Bilder: **Iris Ritter**

In Marthalen ist Tanz. Genauer: Everdance-Nachmittag. Hingebungsvoll und fröhlich bewegen sich neun Damen über das Parkett des Feuerwehrlokals. Eine Melodie folgt der nächsten. Ein rassiger Mambo, ein langsamer Walzer, ein kecker Cha-Cha-Cha, ein leidenschaftlicher Tango - die Teilnehmerinnen sind mit Leib und Seele dabei und scheuen auch Schweißtropfen nicht. «Manchmal möchte ich Gedanken lesen können, wenn ich in die Gesichter schaue», schmunzelt Gruppenleiterin Anna Spalinger. Die aufgestellte 51-Jährige leitet regelmässig Tanzkurse nach dem Konzept des Everdance. Ausserdem gibt die ehemalige Dorfwirtin auch Turnstunden, führt Wandertouren und engagiert sich in einer Ortsvertretung von Pro Senectute Kanton Zürich.

Solo, aber nicht allein

Everdance ist eine eigens von Pro Senectute Kanton Zürich entwickelte Tanzform. Sie beinhaltet Schritte klassischer Paartänze, doch getanzt wird ohne Partner. So sind während der rund einstündigen Lektion alle immer in Bewegung, mal abgesehen von kur-

zen Trinkpausen. «Die Leute nehmen von hier immer ein glückliches Strahlen mit hinaus», sagt Anna Spalinger. Den Grund sieht sie unter anderem in der erworbenen Kompetenz: «Plötzlich wird man dessen gewahr, dass man einen Tanzstil beherrscht, von dem man immer nur gehört hat. Die Teilnehmenden haben in den zwei Jahren, in denen ich Everdance anbiete, schöne Fortschritte gemacht.»

Jeder - auch Männer sind übrigens sehr willkommen! - macht mit, so gut er kann; korrigiert oder kritisiert wird nicht. Man kleidet sich bequem, so wie man sich wohlfühlt. Im Vordergrund steht das gemeinsame Erlebnis. «Ich tanze fürs Leben gern», schwärmt Edith, die barfuss und in gelbem T-Shirt durch den Raum wirbelt, «doch mein Partner will nicht.» So geht es einigen. Beim Everdance können sie sich unter Gleichgesinnten austoben. Von Pro Senectute Kanton Zürich finden pro Jahr über 150 Everdance-Kurse statt.

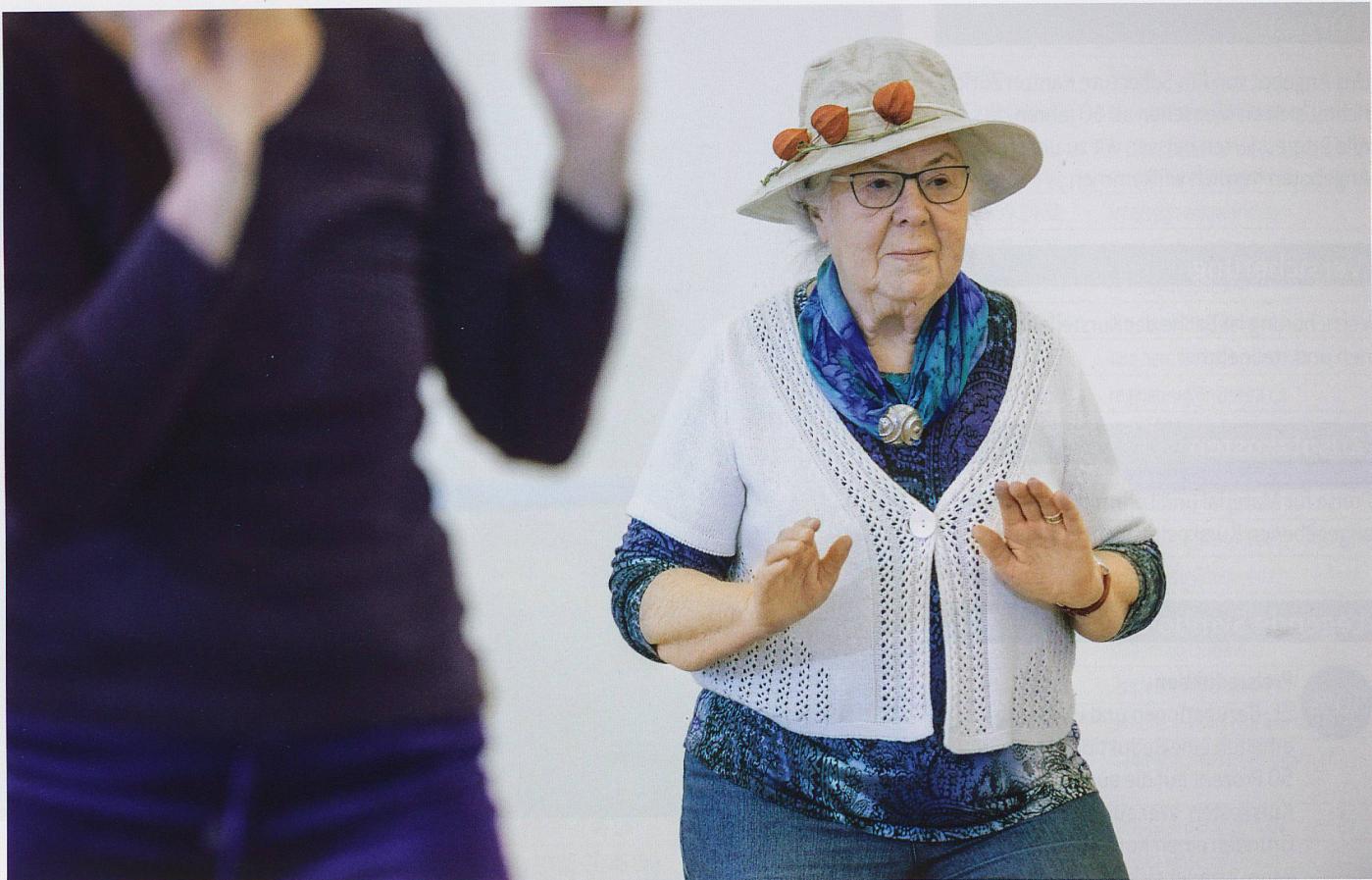
Weil es gesund und glücklich macht

Das Schweizer Tanzmagazin «dance!» zitiert neuere Studien, die belegen,

dass Tanzen für Körper und Geist überdurchschnittlich gesund ist. Mehrere Funktionen des Gehirns würden gleichzeitig aktiviert. Tanzen führt zu Stressabbau und einer Erhöhung des Serotoninspiegels. Serotonin kennen wir populärwissenschaftlich als «Glücks hormon». Die raschen Schrittwechsel beim Tanzen erfordern zudem unzählige «Sekundenbruchteil-Entscheidungen», was das kognitive Denkvermögen fördert und das Risiko verringert, an Demenz zu erkranken.

Den Everdancerinnen in Marthalen ist die Wissenschaft nicht so wichtig. Das Tanzen befügle einfach, man gehe auf darin, werde locker, man habe alles: Abwechslungsreiche Musik, Bewegung und nette Leute um sich herum, beschreiben sie ihre Gefühle.

Anna Spalinger möchte immer noch Gedanken lesen. Wohin werden die Tanzenden im Geiste entführt? Welche Bilder und Erinnerungen erwachen in den Köpfen? Lotti, die an diesem Montagnachmittag zum ersten Mal dabei war, sagt: «Es ist wie früher, als man zu Tanz ging. Das gibt es heute ja nicht mehr so. Aber für mich ist es wirklich wie damals zu Tanz zu gehen.»



Wohin werden die Tanzenden im Geiste entführt?



Anna Spalinger (links im Bild) und ihre Everdance-Frauen: «Die Teilnehmenden haben in den zwei Jahren schöne Fortschritte gemacht.»

Everdance

Everdance kombiniert Schrittfolgen und einfache Choreografien des modernen Gesellschaftstanzes mit mitreissenden Musikhits. Es wird in der Gruppe aber ohne Tanzpartnerin oder Tanzpartner getanzt. Everdance trainiert insbesondere das Gleichgewicht und die Koordinationsfähigkeiten.

Bei den meisten Gruppen sind Schnupperstunden sowie ein individueller Einstieg möglich.

Anforderungen: Spass an Bewegung und Musik

Kleidung: Bequeme Sport- oder Alltagsbekleidung und Schuhe

Kurs finden: www.pszh.ch (im Suchfeld «everdance» eingeben)

Informationen und Anmeldung:

Pro Senectute Kanton Zürich

Bewegung und Sport

Forchstrasse 145, 8032 Zürich

sport@pszh.ch