

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 56 (1978)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Seniorentanz - eine altersgemässse Disziplin  
**Autor:** Hess, Ernst  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-721442>

#### **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:** 16.01.2026

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

# Seniorentanz – eine altersgemäße Disziplin



Foto J. Mosimann

Auf dem Balmberg bei Solothurn liessen sich im Herbst 1976 gegen fünfzig Damen und Herren aus neun deutschschweizerischen Kantonen in die Geheimnisse des Tanzes mit Senioren einführen, um nun zu Hause die erworbenen Kenntnisse in den von ihnen betreuten Altersgruppen anzuwenden.

## Aktiv, nicht nur passiv

Betagte sollen, wie neue Erkenntnisse zeigen, nicht nur unterhalten, sondern aus ihrer Passivität herausgeholt und zu einer sinnvollen Tätigkeit ermuntert werden. Unter die verschiedenen hiezu geeigneten Möglichkeiten gehört der Tanz in einer den Umständen angepassten Form. Man hat damit im Ausland, insbesondere in der Bundesrepublik Deutschland, bereits grosse Erfolge erzielt. Nach einem ersten Versuch der Senioren-Volkshochschule Solothurn, der helle Begeisterung auslöste, und nach verschiedensten Anfragen kam der Gedanke auf, einen Kurs für Leiterinnen und Leiter durchzuführen, wie er nun auf dem Balmberg und im Herbst 1977 auf Schloss Hünigen zustande kam. Die Leitung lag in den Händen von Frau Ilse Tutt, Vallendar/Rhein, die innerhalb des «Arbeitskreises für Tanz im Bun-

desgebiet» vor etwa acht Jahren die Sektion «Tanzen mit Senioren» gründen half. Sie wurde in unserem Kurs tatkräftig unterstützt durch Inger Merete Gerwig aus Mauer/Heidelberg und Ilse Behrens aus Freiburg i. Br. Die Ausschreibung des Kurses erfolgte nur durch Hinweise in Pfarrblättern und ähnlichen zweckdienlichen Organen, zeitigte aber einen unerwarteten Erfolg, was füglich als Bedürfnisnachweis verstanden werden darf. Obschon die ursprünglich vorgesehene Teilnehmerzahl von 40 auf 50 erhöht wurde, blieb noch eine Warteliste mit 20 Namen übrig.

## Helle Begeisterung und strahlende Gesichter

Dass die in den Kurs gesetzten Erwartungen nicht zu hoch lagen, wurde schon nach kurzer Zeit eindrücklich wahrnehmbar. «Wir sind wahnsinnig begeistert!» war die Antwort einer Teilnehmerin, die während des zweiten Halbtags zwischen zwei Reigen be-



Foto E. Hess

fragt wurde. Mit gutem Recht verwendete sie in ihrer Antwort die Wir-Form. Die drei Frauen aus der BRD vermochten die Teilnehmer durch ihre fröhliche und gewinnende Art und das zu vermittelnde Tanzgut richtig zu faszinieren, was nicht nur in Worten, sondern noch viel unmittelbarer in den in heiterer Gelöstheit strahlenden Gesichtern und im spontanen Beifall nach jeder gelungenen Runde zum Ausdruck kam.

Was ist denn der Seniorentanz, dass er auch jüngere Leute so zu begeistern vermag? Er

hat nichts zu tun mit dem Tanzanlass heutigen Zuschnitts und seiner unausstehlich lärmenden «Musik», ist weder eine Sportart noch ein Schautanz mit folkloristischem Einschlag. Er wird meistens im Kreis getanzt, die Schritte sind vereinfachte Formen aus Volkstänzen verschiedener Herkunft. Aber auch Elemente des modernen Gesellschaftstanzes finden Verwendung (Blues, Rumba, Englisch-Walzer). Da er vor allem der Geselligkeit dienen soll, gehört der Partnerwechsel zu seinem Ablauf. Da die Damen in der Altersstufe der Senioren vorwiegen, wird besonderer Wert auf Tänze mit gleichberechtigten Partnern gelegt, damit auch Damen ohne männliche Begleitung am Seniorentanz teilnehmen können. Die Musik dazu ist sorgfältig ausgewählt und wird durch Schallplatten reproduziert. In dieser Form erweist sich der Tanz auch für ältere Menschen als ein echtes Bildungsgut, das sehr wohl geeignet ist, die Dreiheit von Körper, Seele und Geist in Bewegung zu setzen und zu fröhlichem Mittun im Kreise Gleichge- stimmter zu bringen.

### Tanzen in jedem Lebensalter

Der Tanz gehört zu den ursprünglichsten Lebensäusserungen des Menschen und ist als solcher an kein bestimmtes Lebensalter gebunden. Das Ziel des Tanzes mit Senioren ist aber nicht das Erreichen vollkommener Leistungen. Er ist nur Mittel zum Zweck der Aktivierung des älteren Menschen, die beim Tanzen unmerklich erreicht wird. Es sollen Eigenkräfte geweckt werden, die den Senioren aus der bisher üblichen Aussenseiterstellung in die menschliche Gesellschaft zurückführen. Er soll lernen, die durch Wissenschaft und Technik «geschenkten Jahre» längerer Lebenserwartung zu einem eigenständigen, sinnerfüllten Leben selbst zu gestalten.

Die im Balmbergkurs vermittelten Grundlagen werden nun dazu dienen, dem Tanz mit Senioren die wünschbare Verbreitung zu ermöglichen.

Ernst Hess

Soweit dieser Bericht von der Ausbildung des Tanzes mit Senioren. Es ist vielleicht noch zu wenig bekannt, dass auch Pro Senectute mit der Schweiz. Vereinigung für

Altersturnen (SVA) das Tänzerische in ihre Kurse einbezieht. So finden wir im Band «Altersturnen», dem Leitfaden zur Ausbildung von Turnleitern, eine Reihe von Vorschlägen für Bewegungsspiele und Tänze. Doch besteht meines Erachtens ein grundlegender Unterschied darin, ob die Teilnehmer im Turndress in einer Turnhalle tanzen oder ob sie sich für einen Tanznachmittag besonders hübsch anziehen und dazu noch etwas Schmuck tragen. Am besten wäre es wohl, wenn die Befürworter des Seniorentanzes und die SVA sich an den gleichen Tisch setzen und zusammen ein Programm ausarbeiten würden. Denn tanzen wollen die Älteren jetzt!

mk

Tanzen mit Senioren findet am besten nachmittags statt. Der Abend ist weniger geeignet.

Seniorentanzen soll heiter, gesellig und mit Lachen und Humor durchgeführt werden.

Die Dauer sollte zwei Stunden — mit altersgemässen Pausen — nicht überschreiten.

Der Tanzraum sollte eine gute Lüftung, eine gemässigte Temperatur und einen nicht zu glatten Boden haben.

Die beste Zahl liegt bei 20 bis 30 Teilnehmern.

Zur besseren Uebersicht für den Tanzleiter und auch für die Teilnehmer kann man den linken Partner («Herrn») mit einer gut sichtbaren Schleife kenntlich machen.

Bei Gelenkschmerzen sofort

**Knobelbel**  
einreiben!

Auch bei Rheuma, Muskelschmerzen, Arthritis, Nervenentzündungen, Kältegefühl in den Gliedern. Ein Einreibemittel auf pflanzlicher Basis nach Dr. med. G. Knobel, Herisau.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien

Neu: Harpasec-Teufelskralle  
wirksame Sekundärwurzeln