

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 84 (2006)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Verspannungen ganz einfach wegtanzen  
**Autor:** Kippe, Esther  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724720>

#### 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:** 20.01.2026

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



**Schwung für den Alltag:** Orientalische Tanzbewegungen sind auch im Kanton Baselland zu Hause.

# Verspannungen ganz einfach wegtanzen

Die Hüften schwingen, die Wirbelsäule aufrichten und alle Gelenke bewegen. In den Bauchtanzlektionen von Pro Senectute Baselland ertanzen sich Frauen ab sechzig Lockerheit und Lebensfreude.

**VON ESTHER KIPPE**

Sie ist jung, schön, trägt langes schwarzes Haar, und sie bewegt ihre Hüften mit beneidenswerter Leichtigkeit. Vor der Spiegelfront im Gymnastikraum zeigt Bauchtanzlehrerin

Sabine Azzouz, wies gemacht wird. Mit den Hüften wippen, gleichzeitig die Arme heben und senken, Schultern drehen und später alles noch mit tänzerischen Schritten vor- und rückwärts im Rhythmus arabischer Musik. Die Schülerinnen, alle über sechzig und einige fast doppelt

so alt wie die 34-jährige Meisterin, reagieren schnell, wenn ein Schrittwechsel, eine andere Bewegung oder eine neue Richtung verlangt wird. Ihre Gesichter wirken konzentriert, aber entspannt.

Acht Frauen haben sich im Herbst 2005, nach einer Schnupperlektion für

Orientalischen Tanz bei Pro Senectute Baselland, entschlossen, diese Tanzform zu erlernen. Ursprünglich hätte sie lieber Tango gelernt, meint Kursteilnehmerin Martha Leu. «Warum nicht?», habe sie sich schliesslich gesagt, als sie die Bauchtanz-Schnupperlektion ausgeschrieben sah. Und jetzt sei sie begeistert.

Nicht zuletzt, weil es für den Orientalischen Tanz keinen männlichen Partner brauche. Bauchtanzen kann Martha Leu auch allein zu Hause. «Manchmal überkommt es mich, und dann tanze ich einfach so in der Wohnung herum.»

Und seit sie Bauchtanz übe, spüre sie wieder mehr Pfiff in ihrem Körper, ihre Haltung sei aufrechter und ihr Gang lockerer geworden.

### Weg vom verstaubten Image

2005 war das Internationale Jahr des Sports. In vielen Kantonen machten die Pro-Senectute-Organisationen mit Schnupperanlässen vermehrt auf Sport- und andere Bewegungsangebote für ältere Menschen aufmerksam. Ariane Schellenbaum, seit anderthalb Jahren für den Bereich Sport bei Pro Senectute Baselland verantwortlich, wollte auch Neues aufzeigen. Pilates zum Beispiel, ein muskelstärkendes Ganzkörpertraining, das bereits vor siebzig Jahren entwickelt worden ist und heute immer mehr Anhängerinnen und Anhänger findet. Und Orientalischen Tanz, dessen fliessende, dem weiblichen Körper angepasste Bewegungsabläufe Frauen jeden Alters und aller Kleidergrössen anspricht.

«Viele Leute bringen Pro Senectute vor allem mit Turnen im Alter in Verbindung», weiss Ariane Schellenbaum. Diesem verstaubten Image wollte sie zu Leibe rücken, Lustbetontes in den Vordergrund stellen. Denn die kommenden Seniorengenerationen werden körperbewusster sein als frühere und auch neue Bewegungsbedürfnisse haben.

«Mich hat der Arzt ins Bauchtanzen geschickt», lacht Seniorin Margrit Schäfer. Wegen der Verspannungen und Schmerzen im Nacken-Schulter-Bereich. Diese seien verschwunden, seit sie regelmässig zur Tanzstunde komme. Für Tanzlehrerin Sabine Azzouz eine erfreuliche, aber keine aussergewöhnliche Nachricht. Es komme öfter vor, dass Ärzte und Ärztinnen ihren Patientinnen den Orientalischen Tanz empfehlen. Diese

### ORIENTALISCHER TANZ

**Herkunft:** Da die Bezeichnung Bauchtanz falsch verstanden werden kann (der ganze Körper tanzt, nicht nur der Bauch), wird heute vermehrt der Begriff Orientalischer Tanz verwendet. Ursprung des Orientalischen Tanzes ist der arabische Raum von Nordafrika bis Persien. Heute gilt Ägypten als Zentrum des Orientalischen Tanzes. An ihm orientiert sich auch der von Pro Senectute Baselland angebotene Kurs.

**Besonderheit:** Das Besondere am Orientalischen Tanz ist, dass sich jeder Körperteil selbstständig bewegt. Die voneinander unabhängigen Bewegungselemente werden zu einem fliessenden Ganzen zusammengefügt.

**Körperliches Training:** Beim Bauchtanzen wird die Bauch- und Beckenmuskulatur gestärkt, Verspannungen können abgebaut, Beweglichkeit und Körperhaltung verbessert werden. Besonders geschult wird die Bewegungskoordination.

**Angebote bei Pro Senectute:** Orientalischer Tanz ist ein neues Angebot von Pro Senectute Baselland. In den meisten Kantonen bieten die Pro-Senectute-Organisationen Tanzmöglichkeiten an: Volkstanzkurse, Gesellschaftstanz-Nachmittage, Steptanz und anderes. Wenn Sie sich gerne zu Musik bewegen, erkundigen Sie sich bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle Ihrer Region nach den Angeboten. Die Telefonnummern aller Beratungsstellen finden Sie auf dem Faltblatt vorne in diesem Heft.

Art, sich zu bewegen, mobilisiere den ganzen Körper, richte die Wirbelsäule auf, löse Verkrampfungen.

Wichtig sei aber, dass der Unterricht durch eine ausgewiesene Fachperson durchgeführt werde. Und eine Therapie, etwa bei Diskushernie oder Arthrose, könne mit dem Bauchtanzen auf keinen Fall ersetzt werden.

### Lehrerin mit fundierter Ausbildung

Sabine Azzouz, Tochter einer Schweizerin und eines Algeriers, hat den Orientalischen Tanz vor zehn Jahren durch eine

Freundin kennen gelernt. Bald verspürte sie den Wunsch, das Tanzen zum Beruf zu machen. Um physiologisch fundiert und anatomiegerecht unterrichten zu können, durchlief sie eine dreijährige Vollzeitausbildung zur Gymnastiklehrerin. Seit ein paar Jahren arbeitet Sabine Azzouz teilzeit in einem Zentrum für medizinisches Fitnesstraining als Gymnastiklehrerin und leitet parallel dazu Kurse in Orientalischem Tanz. Sie arbeitet auch mit Kindern und Jugendlichen, in beiden ihrer Berufe sei aber ein grosser Teil der Kundenschaft zwischen fünfzig und neunzig Jahren alt.

### Lebensfreude macht schön

Dass es für den Orientalischen Tanz keine Altersgrenze gibt, ist mehr als ein Werbeversprechen. Im Gymnastikraum in Binningen, in dem der Kurs von Pro Senectute Baselland stattfindet, üben die Kursteilnehmerinnen Schritt für Schritt, Oberkörper, Hüften, Beine und Arme unabhängig voneinander zu bewegen und in ein harmonisches Zusammenspiel zu führen.

Sie schwenken die Hüften wellenförmig hin und zurück, um alsbald das Becken in schnellen winzigen Bewegungen zu schütteln. Arme und Hände schlängeln sich elegant nach oben. Die bunten, zum Teil gefransten, mit Pailletten und Münzen besetzten Hüfttücher unterstreichen die Bewegungen der Frauen und den Rhythmus des Tanzes. Eine Atmosphäre von Fröhlichkeit und Lebenslust breitet sich aus. Und plötzlich wird klar: Lebensfreude und Schönheit sind identisch, Körperfewicht und Altersjahre bedeutungslos.

Manchmal unterbricht ein Heiterkeitsanfall den Tanz und erfasst die ganze Gruppe. Da und dort haben ein Bein, ein Arm, eine Hüfte wieder einmal nicht ganz das gemacht, was die Tänzerin wollte. Die Bewegungskoordination bereite einem manchmal schon etwas Mühe, gibt Martha Leu zu. Doch gerade ausprobieren dürfen ohne Leistungsdruck und miteinander lachen seien Faktoren, warum ihr die Tanzstunde so viel Spass mache. Und weil die Lehrerin so jung und so herzlich sei. «Von den Jungen können wir lernen, die Dinge mit anderen Augen anzuschauen. Sie hindern uns daran, nur noch über Altersgebreten zu reden.» ■