

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 85 (2007)
Heft: 5

Artikel: Mit viel Rhythmus ins neue Lebensgefühl
Autor: Stettler, Susanne / Reck, Marina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724158>

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: 13.01.2026

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

Mit viel Rhythmus ins neue Lebensgefühl

Fürs Tanzen ist man nie zu alt. Ganz besonders, wenn man sich vor Augen hält, dass diese Art der Bewegung nicht nur ein wunderbares Körpertraining ist, sondern gleichzeitig perfekte Hirngymnastik und nicht zuletzt Balsam fürs Gemüt.

VON SUSANNE STETTLER

Kaum erklingen die ersten Töne eines Wiener Walzers, schon entschweben die Tänzerinnen und Tänzer im Grand Casino in Luzern in eine andere Welt. Sie sind völlig losgelöst vom Hier und Jetzt, geben sich an diesem Sonntagnachmittag ganz und gar den eleganten Klängen hin. Auch lüpfige Volksmusik zaubert den Beteiligten ein Lächeln ins Gesicht, und wer zu Swing das Tanzbein schwingt, fühlt sich sofort in Glenn Millers Zeiten und damit in seine eigene Jugend zurückversetzt.

Ganz egal, ob Tango, Jive, Salsa oder Country Line Dance – Tanzen erhält auch jung und gesund. Das beweisen mehrere Untersuchungen – auch die von Dr. Sara Houston vom Departement für Tanzstudien an der Universität Surrey in Guildford (GB). Die Ärztin hat sich mit dem Thema intensiv auseinandergesetzt und eine Studie durchgeführt, die drei Jahre dauerte. Während dieser Zeit nahmen vierzig Männer und Frauen zwischen siebzig und neunzig Jahren regelmässig an Tanzveranstaltungen teil. Und siehe da: Die Bewohnerinnen und Bewohner dreier betreuter Wohntrakte und eines Altersheims gewannen durchs Tanzen Lebenslust, fühlten sich jugendlicher und verspürten mehr Sinnlichkeit.

Doch das ist noch nicht alles, denn die schwungvolle Bewegung wirkte sich nicht nur positiv aufs Gemüt aus, sondern tat auch der Gesundheit gut. Unabhängig von ihrem körperlichen Zustand wurden die alten Menschen mobiler, und ihre Geschicklichkeit verbesserte sich. Das Fazit von Studienleiterin Sara Hous-

ton: «Das Projekt zeigte gut, dass Tanzen nicht der Jugend vorbehalten ist und die physische und psychische Gesundheit der Menschen fördern kann – egal, wie alt sie sind.»

In der Tat ist Tanzen ein optimales Training für ältere Menschen. Auch und gerade weil es kaum als Anstrengung empfunden wird. Übers Parkett zu schweben, macht Spass, ermöglicht neue Kontakte und stärkt gleichzeitig das Herz-Kreislauf-System. Zudem werden beinahe im ganzen Körper Muskeln gebraucht. Ganz zu schweigen vom Gehirn, das sich Schrittfolgen und Rhythmen merken und sich auf immer neue Situationen einstellen muss. Tanzen ist deshalb auch eine der wohl lustvollsten Arten, Gehirngymnastik zu betreiben.

Wer tanzt, bleibt beweglicher

Wer rastet, der rostet. Aus diesem Sprichwort kann man ableiten, dass jene, die nicht rasten, auch nicht rosten – oder zumindest langsamer. Eine Theorie, welche Willy Lüscher aus Suhr AG nur bestätigen kann. Sein Alter will der pensionierte Gastwirt zwar nicht verraten, aber eines ist ihm aufgefallen: «Ich bin viel beweglicher als meine Altersgenossen. Zudem habe ich praktisch keine Beschwerden, obwohl ich seit 18 Jahren mit einem künstlichen Hüftgelenk lebe.» Er tanzt seit seinem 25. Lebensjahr, intensiv jedoch seit dreissig Jahren. Ein- bis zweimal pro Woche besucht er zusammen mit seiner Tanzpartnerin Agnès-Marie Furrer ein einschlägiges Lokal in Wallisellen ZH, Volketswil ZH oder Baar ZG. Da kommen einige Stunden Autofahrt pro Woche zusammen. «Wenn es ums Tanzen geht, ist

es mir egal, wie viele Kilometer ich abspule. Tanzen bedeutet für mich einfach Lebensfreude», sagt Willy Lüscher. Verständlich daher, dass es ein grosses Problem für ihn wäre, wenn er aus gesundheitlichen Gründen seiner Leidenschaft nicht mehr frönen könnte.

Ein Phänomen, das Massimo Fersini häufig beobachtet. Er ist Inhaber der Tanzschule «danceMax» in Zug und zusammen mit seiner Frau Rie Fersini-Miyakawa vierfacher Schweizer Meister im Standardtanz in der Kategorie 45 bis 55 Jahre. Etwa zehn bis fünfzehn Prozent seiner Schüler sind Senioren. «Sie haben Spass an der Bewegung, das Tanzen macht sie glücklich», sagt Fersini. «Meiner Erfahrung nach kommen die Leute auch in den Tanzkurs, um jüngere Menschen zu treffen. Sie geniessen das Zusammensein mit anderen Generationen, lassen sich von deren Lebensfreude und Lebhaftigkeit anstecken.» Oft würden sie nach der Tanzstunde lächeln und zum Abschied winken.

Ein Strahlen auf die Gesichter von Willy Lüscher und seiner Tanzpartnerin Agnès-Marie Furrer zaubern beispielsweise Englisch-Walzer und Tango. Etwa an den Tanznachmittagen im Casineum Luzern, die von club sixtysix, dem Gönnerverein von Pro Senectute Kanton Luzern, organisiert werden. «Tanzen macht mich unwahrscheinlich glücklich», erzählt die 62-jährige Agnès-Marie Furrer aus Oberiberg SZ. Als sie vor vier Jahren ihren Mann verlor, überlegte sie sich, welches Hobby ihr neue Lebensfreude geben könnte. Schliesslich kam sie aufs Tanzen. Nicht von ungefähr, denn in ihrer Familie war viel getanzt worden. So



Sichtbar zufrieden: Karl Klenk ist bald 95-jährig, aber das sieht ihm niemand an. Vom Volkstanz ist er begeistert, denn «man kann ohne Partnerin hingehen, ist aber trotzdem nie alleine».

BILDER: MARTIN GUGGISBERG



Auf der beweglichen Linie: Ruth Kobi hat sich voll und ganz dem Country Line Dance verschrieben und es in diesem Tanzstil sogar zur Weltmeisterin der über Sechzigjährigen gebracht.



habe ihr als Zehnjähriger der Grossvater Walzer beigebracht, und ihre Eltern seien oft an Bälle gegangen. «Mit meinem Vater tanzte ich oft Tango», erinnert sich Agnès-Marie Furrer an ihre Jugendzeit in Belgien.

Tanzen sei ihr Fitnessprogramm – sie schwinde mindestens einmal pro Woche das Tanzbein, und zwar mindestens drei Stunden lang. «Seit ich wieder regelmässig tanze, bin ich fitter und beweglicher geworden, mein Körper ist jetzt durchtrainiert», sagt sie. Das macht sich auch im Alltag bemerkbar: Es fällt ihr nun leichter, die Treppe bis in den vierten Stock hochzusteigen, wo sie wohnt.

Noch arbeitet Agnès-Marie Furrer als Leiterin der Administration in einer Consultingfirma, doch nächstes Jahr steht die Pensionierung an. Und dann wird die vielseitig Interessierte wahrscheinlich noch öfter tanzen gehen. Nicht zuletzt auch, weil sie dadurch nach dem Tod ihres Mannes ins Sozialleben zurückgefunden hat. «Wo immer ich tanzen gehe, kenne ich Leute, und es gibt Küsschen hier und Küsschen da. Das ist doch schön!»

Gerade dem sozialen Aspekt kommt bei Seniorinnen und Senioren grosse Be-

deutung zu. Im Alter, wenn der Partner oder ein grosser Teil der Freunde gestorben sind, drohen viele Menschen zu vereinsamen. Tanzen kann da ein wirksames Gegenmittel sein. Schliesslich ist man nie zu alt, um neue Freunde zu gewinnen. Oder um sogar eine neue Liebe zu finden. Soziale Kontakte haben noch einen anderen positiven Nebeneffekt: Das Gehirn wird trainiert. Und es verbessern sich beispielsweise auch die Auffassungsgabe, die Lernfähigkeit und die Koordination.

Beim Volkstanz gehts ohne Partner

Dass es ab einem gewissen Alter schwierig ist, einen Tanzpartner zu finden, beklagt nicht nur Agnès-Marie Furrer, die jedoch Ende vergangenen Jahres Glück hatte und Willy Lüscher kennenlernte. Das Partnerproblem sollte Tanzwillige aber nicht schrecken. So bieten inzwischen viele Tanzschulen eine Partnerbörse an. Eine andere Möglichkeit ist es, sich eine Tanzart auszusuchen, die kein fixes Gegenüber verlangt.

Gerade das schätzt Karl Klenk aus Dietikon ZH am Volkstanz besonders. «Man kann ohne Partnerin hingehen, ist aber trotzdem nie alleine», erklärt der

Witwer. Er ist das beste Beispiel dafür, dass Tanzen geistig und körperlich beweglich hält. Kommenden Sommer feiert Karl Klenk seinen 95. Geburtstag – und er unterrichtet noch immer an jedem Montag eine Seniorengruppe, in der nationale und internationale Volkstänze gelernt werden!

Zu tanzen begonnen habe er 1930, neun Jahre später habe er zur Volksmusik gefunden. Was ihn daran so fasziniert? «Beim normalen Tanzen «gwaggle» die Leute nur. Beim Volkstanz hingegen muss man denken, damit man zur richtigen Zeit am richtigen Ort steht, und sich daran erinnern, ob man eine Figur nun einmal, zweimal oder viermal ausführen soll.» Volkstänze müsse man denn auch lernen, es gebe eine genaue Abfolge der Schritte und Figuren. Zudem schreibe die Choreografie der Tänze oft Partnerwechsel vor, was nicht nur das Gemeinschaftsgefühl stärke, sondern auch verlange, sich immer wieder auf ein neues Gegenüber einzustellen.

Dass dies gut fürs Gedächtnis ist, versteht sich von alleine. Karl Klenk erfreut sich denn auch beneidenswerter geistiger Frische. Manch Jüngerer stockt häufiger beim Erzählen, bekundet mehr Mühe,



sich an Details oder Begebenheiten zu erinnern. Ausserdem hat sich der ehemalige Sekundarlehrer die Lust aufs Lernen bewahren können. Die Möglichkeiten der modernen Kommunikationstechnik etwa erschrecken ihn nicht, sie machen ihn neugierig – Internet, E-Mail und Handy beherrscht er einwandfrei.

Seit dem Tod seiner Frau vor 16 Jahren lebt Karl Klenk alleine in seinem Einfamilienhaus. Haushalt und Garten besorgt er auch mit Mitte neunzig vollkommen selbstständig. Was beweist, dass das Tanzen ihn körperlich fit gehalten hat. Trotzdem will der Volkstanz-Spezialist nun langsam kürzertreten. «Schon seit einiger Zeit möchte ich die Leitung unseres Volkstanzkreises abgeben, aber ich finde einfach niemanden, der über ein ähnliches Fachwissen verfügt wie ich», sagt er nicht ohne einen gewissen Stolz. So hat er wenigstens beim Musizieren abgebaut und spielt die Geige nur noch in einem Orchester statt in zwei wie bis vor Kurzem.

Wenn jemand viele Kerzen auf der Geburtstagstorte ausblasen kann, bedeutet das noch lange nicht, dass er alt ist. Die Seniorinnen und Senioren von heute sind in der Regel aktiver als die

Rentner vor zwanzig oder dreissig Jahren. Die älteste Schülerin von Massimo Persini ist ein gutes Beispiel für die neue Lebenslust der Menschen in der dritten Lebensphase. «Die 81-jährige Dame kommt zweimal im Monat zu mir in den Privatunterricht, um eine Stunde Walzer zu tanzen», sagt der Tanzlehrer. Der Arzt habe ihr geraten, ins Altersturnen zu gehen, doch das sei ihr zu langweilig gewesen. Viel lieber hält sich die Witwe mit Walzer fit. Mehr als zwei Tanzstunden pro Monat liegen allerdings nicht drin. Nicht des Geldes wegen, sondern weil die Frau ständig auf Reisen ist und jeweils nur für ein paar Tage nach Hause zurückkehrt.

Walzer, Tango und Foxtrott sind Massimo Persinis Erfahrung nach die beliebtesten Standardtänze bei Menschen im AHV-Alter. Gilt es, Rentnerinnen und Rentner anders zu unterrichten als die jüngere Generation? «Anders nicht, aber man muss ihnen die Schritte und Figuren öfter zeigen als jüngeren Menschen», sagt er. «Manchmal erkläre ich eben fünfmal dasselbe, aber das ist ja nicht so schlimm.»

Wenn sie mit Jüngeren mithalten können, steigert sich das Selbstwert-

DAS GESCHIEHT IM KÖRPER

Beim Tanzen gerät der gesamte Körper in Bewegung. Was wo bei Tango, Walzer & Co. passiert:

Gehirn: Die grauen Zellen werden besser durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Die Gehirnfunktionen verbessern sich, und man wird wacher.

Limbisches System: Der für die Muskelbewegung (Motorik) verantwortliche Hirnteil wird stimuliert. Das Grosshirn steuert Motorik und Sensorik und leitet die Befehle via Rückenmark an die Muskeln. Das Kleinhirn verarbeitet Sinnesimpulse aus dem Rückenmark.

Neuronales Netz: Die Verknüpfung der Gehirnzellen nimmt zu – das Gedächtnis verbessert sich, ebenso wie das Lernvermögen und die Kreativität. Durch das zunehmende Alter bereits verkümmerte Gehirnteile können wiederbelebt werden.

Hormone: Der Gehalt an Serotonin – hebt die Stimmung und lässt Sorgen leichter werden – steigert sich. Zudem werden grössere Mengen des Hypophysenhormons ACTH produziert, das für die Kreativität verantwortlich ist.

Endorphine: Die körpereigene Glücksdroge wird bei Sport – auch beim Tanzen – ausgeschüttet. Man fühlt sich entspannt und zufrieden.

Muskeln: Tanzen verbessert die Funktion der Muskelzellen und steigert deren Durchblutung. Verspannungen lösen sich, die Koordinationsfähigkeit nimmt zu.

Gelenke, Sehnen, Bänder: Die Gelenke bleiben beweglich oder werden sogar wieder beweglicher. Die Durchblutung von Sehnen und Bändern steigt, sodass diese die Gelenke besser schützen können.

Wirbelsäule: Beweglichkeit der Wirbelsäule wird verbessert und der Haltungsapparat trainiert, was auch Bandscheibenschäden vorbeugt.

Innere Organe: (Tanz-)Training steigert die Durchblutung des Herzens und macht es leistungsfähiger. Damit nehmen Belüftung und Durchblutung der Lunge zu.

Immunsystem: Die Killerzellen vermehren sich. Die Immunzellen, die unerwünschten Eindringlingen den Garaus machen sollen, werden durch die Bewegung stärker.



Wo Gleichgesinnte sich finden: Agnès-Marie Furrer und Willy Lüscher sind von den Tanznachmittagen im Casineum Luzern begeistert. «Tanzen macht mich unwahrscheinlich glücklich», sagt Agnès-Marie Furrer. Man siehts.

gefühl älterer Leute. Das beobachtet der Turniertänzer immer wieder. «Sie fühlen sich dann nicht mehr so alt.» Doch damit nicht genug. «Am ersten Kursabend sind viele Rentner ganz steif. Mit der Zeit werden sie aber sichtbar lockerer, ohne sich dessen allerdings bewusst zu sein», weiss Fersini.

Wie stark sie vom Tanzen profitiert, darüber ist sich Ruth Kobi aus Moosseedorf BE sehr wohl im Klaren: «Ich bin beweglicher als früher, und weil ich jeden Tanz auswendig lernen muss, wird auch mein Gehirn trainiert.» Sie hat sich dem Country Line Dance verschrieben, einem Formationstanz zu Countrymusik. Entdeckt hat die frühere Sekretärin diesen Tanzstil vor zwölf Jahren in Grossbritannien. Den Steptanz, der in den 15 Jahren zuvor ihr Steckenpferd gewesen war, liebt sie zwar nach wie vor. Aber seit ihrer Pensionierung anno 2005 investiert die 64-Jährige fast ihre gesamte Zeit in ihre neue Leidenschaft. Ruth Kobi: «Ich unterrichte viermal die Woche Country Line Dance in der «TANZfabrik Zollikofen». Meine Schüler sind etwa 20 bis 65 Jahre alt. Privat besuche ich häufig Workshops in der Schweiz, in Deutschland, Österreich und England und nehme auch an Meisterschaften teil.»

Mit grossem Erfolg, denn bei den über Sechzigjährigen wurde Ruth Kobi 2005 und 2006 zur Weltmeisterin der Kategorie «Gold» bei den «Masters in Line» gekürt. «Country Line Dance ist

mein Lebenselixier. Als ich mir im Februar den Fuss brach, wurde ich ganz unruhig und sehnte den Tag herbei, an dem ich wieder tanzen konnte», sagt sie. Sie fühle sich einfach gut und sei happy, dass sie diese Tanzart ausüben könne.

Um von den positiven gesundheitlichen Wirkungen des Tanzens profitieren zu können, muss man nicht so viel über seinen Tanzstil wissen wie Karl Klenk über Volkstanz. Mit seiner einschlägigen Literatur- und Musiksammlung kann es so schnell niemand aufnehmen. Man muss auch nicht so ambitioniert sein wie Willy Lüscher, der zwar Hobbytänzer ist, diese Leidenschaft aber halbprofessionell betreibt, sich ausser-

dem Tanzfilme ansieht und im Fernsehen kaum ein Profi-Tanzturnier verpasst. Und schon gar nicht muss man so hoch dekoriert sein wie Doppelweltmeisterin Ruth Kobi. Es genügt, wenn man sich mit dem Tanzen neue Lebensfreude schenkt, neue Erlebnisse und neue Begegnungen ermöglicht wie Agnès-Marie Furrer.

Karl Klenk, Agnès-Marie Furrer, Willy Lüscher, Ruth Kobi, Tanzlehrer Massimo Fersini und auch die englische Wissenschaftlerin Sara Houston sind sich einig: Beim Tanzen gibt es keine Alterslimite. Die Grenze wird durch die körperliche und geistige Verfassung gesetzt. Doch zum Glück hält Tanzen ja fit – physisch und psychisch. ■

WEITERE INFORMATIONEN DANK BÜCHERN UND LINKS

Buchtipps

- Gertrude Krombholz, Astrid Haase-Türk: «Richtig Tanzen: Standardtänze», BLV-Buchverlag, CHF 29.–.
- Gertrude Krombholz, Astrid Haase-Türk: «Tanzen – die zehn Standard- und Laientänze», BLV-Buchverlag, CHF 29.–.
- Heinz Maruhn: «Freude mit Musik und Tanz – ein Handbuch für die Arbeit mit Senioren», Fidula-Verlag, CHF 58.–.
- Andy Kainz, Erwin Gabriel: «Komm, tanz mit – ein Ratgeber für Tanzinteressierte ab 50», Verlag 55Plus, CHF 25.90.

Bestellatalon Seite 80.

Internetlinks

- www.pro-senectute.ch («Dienstleistungen» und dann Wohnkanton anklicken)
- <http://de.wikipedia.org/wiki/Tanz> www.hobby-tanzen.de
- www.tanzszene.ch www.sportprogesundheit.de (Suchbegriff «Tanzen»)
- www.tanzen-erlernen.net (Tanzstile) www.scwda.ch (Country Line Dance)
- www.mastersinline.com (Country Line Dance, in Englisch)

«Es gibt keine Altersgrenze für das Tanzen»

Marina Reck arbeitet seit 23 Jahren in der Psychiatrischen Klinik in Münsterlingen TG als Tanz- und Bewegungstherapeutin, unter anderem im Altersbereich. Zudem hat sie in ihrer Freizeit viele Standardtanzkurse geleitet, auch für Seniorinnen und Senioren.

Welche Fähigkeiten werden durchs Tanzen gefördert oder erhalten? Die Beweglichkeit, die Geschicklichkeit, die Koordination, die Leistungsfähigkeit, die Ausdauer sowie die geistige Fitness.

Welche psychologischen Aspekte hat das Tanzen? Die Freude daran stärkt das Selbstvertrauen, sie erhöht die Stresstoleranz sowie das Körperbewusstsein und lässt einen Jugendlichkeit schöpfen. Die körperliche Aktivierung und die daraus resultierende Ausschüttung des Hormons Serotonin im Hirn tragen zur Lösung und Vorbeugung von Depressionen bei. Zudem wird beim Tanzen die Produktion des Hypophysenhormons ACTH angeregt – das Kreativitätshormon, welches den Körper entspannt, aber den Geist hellwach macht. Tanzen fördert die seelische Ausgeglichenheit, weckt Lebenslust, Sinnlichkeit, Erinnerungen und dadurch Emotionen. Durch die Geselligkeit können neue Freundschaften und Liebesbeziehungen entstehen.

Wie oft muss jemand tanzen gehen, damit sich diese Effekte einstellen? Steht bei jemandem der gesellige Aspekt im Vordergrund, dann braucht man das Tanzbein nicht so häufig zu schwingen. Dagegen sind die gesundheitlichen Wirkungen und die Lernerfolge nur zu erzielen, wenn regelmässig getanzt und geübt wird.

Gibt es für ältere Menschen besonders geeignete Tanzarten? Bei Standardtänzen können viele Senioren auf Erfahrungen zurückgreifen und ihre Kenntnisse auffrischen. Langsame Tänze wie Rumba, langsamer Walzer, Slow Fox oder Tango eignen sich dabei besonders. Volkstänze oder folkloristische Tänze sind gut für jene, die eine körperliche und geistige Herausforderung suchen, weil die Teilnehmer dort oft gemischten Alters sind und man auch komplexe Schrittkombi-

nationen und Bewegungsabläufe lernt. An Ausdruckstanz findet Gefallen, wer Erfahrung im Tanzen hat und wer sich für Selbsterfahrung und kreativen Ausdruck interessiert. Für gehbehinderte und bewegungseingeschränkte Menschen schliesslich sind Sitztänze ideal. Diese können übrigens auch die Beckenbodenmuskulatur stärken und so der Harninkontinenz beugen.

Ist es wünschenswert, dass sich die Generationen vermischen? Wenn Jung und Alt sich mischen, können die Generationen voneinander profitieren und gesellig sein. Da aber oft der Musikgeschmack und die Auswahl der Tänze altersspezifisch sind, zudem der Lernerfolg bei ähnlichen Voraussetzungen grösser ist, sollte es auch getrennte Tanzangebote geben.

Gibt es auch in Ihrer Institution Tanzstunden? Bei uns bieten die Bewegungstherapeutinnen Tanzen im Rahmen ihrer therapeutischen Arbeit im Altersbereich an. Weiter veranstaltet die Memory-Klinik ein vierteljährlich stattfindendes Tanzcafé, das für Demenzpatienten und für ältere Menschen in psychischen Krisen sowie für deren Angehörige gedacht ist.

Wann besteht die Gefahr der Überanstrengung? Bei Herzinsuffizienz, Herz-Kreislauf-Problemen und Lungenerkrankungen ist Vorsicht geboten. Das Tanzangebot sollte daher altersgerecht ausgesucht werden, weil sonst Überforderung droht.

Empfehlen Sie einen Gesundheits-Check vor der ersten Tanzstunde? Inzwischen bieten dies bereits viele Tanzschulen vor Kursbeginn an, manche verlangen sogar ein ärztliches Attest als Teilnahmebedingung. Wichtig erscheint mir, dass die Kursleitung über körperliche Einschränkungen oder Erkrankungen informiert wird, damit diese berücksichtigt werden können.

Gibt es eine Altersgrenze fürs Tanzen? Nein, das ist sehr individuell. Ich habe von einem Herrn gehört, der mit neunzig Jahren seiner neuen Partnerin zuliebe noch das Tanzen zu lernen begann.



Bewegungsexpertin: Marina Reck arbeitet als Tanz- und Bewegungstherapeutin in der Psychiatrischen Klinik Münsterlingen TG.