

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

Herausgeber: Pro Senectute Schweiz

Band: 88 (2010)

Heft: 11

Artikel: Pro Senectute : locker auf der Linie

Autor: Honegger, Annegret

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725949>

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: 14.01.2026

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

Pro Senectute



Locker auf der Linie

Sie möchten gerne tanzen, haben aber keinen Partner? Dann versuchen Sie es mit Line Dance. Im Kurs von Pro Senectute Kanton Schaffhausen werden Kopf und Körper trainiert – so macht Sport auch Spass.

Es ist wie ein Virus», sagt Vérène Bührer – und strahlt. Das «Virus», dem sie und ihre Kolleginnen erlegen sind, heißt Line Dance und wird jeden Montagmorgen im Tanzzentrum Tonwerk im Kurs von Pro Senectute Kanton Schaffhausen unterrichtet. «Tennessee Waltz», «Tango with the Sheriff», «Cowgirl's Twist», «Magic Moon» oder «Black Coffee» sind nur einige der Musikstücke und Rhythmen, zu denen das Line-Dance-Bein geschwungen wird.

Tanzlehrerin Monika Held in weißer Bluse und schwarzem Gilet gibt Anweisungen zur Abfolge der Schrittfiguren, die meist englische Namen tragen: «Rock Step, Coaster Step, Side Rock, Cross Shuffle, Side Rock – jetzt sollten alle auf dem linken Fuß stehen.» Die Teilnehmerinnen sind konzentriert und beschwingt bei der Sache, wenn auch nicht alle beim ersten Versuch auf dem linken Fuß landen. Line Dance wird – der Name sagt es – in Reihen neben- und hintereinander getanzt, wobei alle Tänzenden die gleichen Schritte ausführen. Die Choreografien bestehen aus Schritt-

folgen, die sich je nach Schwierigkeitsgrad nach einer bestimmten Anzahl Takte wiederholen: Manche Tänze bestehen aus wenigen Figuren, andere fangen erst nach 32, 40, 48, 64 oder sogar 128 Schritten wieder von vorne an. Je nach Anzahl der Viertel- oder Halbdrehungen blicken die Line Dancers am Ende einer Schrittfolge in eine andere Richtung, sodass die hintere oder seitliche Reihe plötzlich zur vordersten wird und umgekehrt.

Training für Hirn und Bein

Was locker aussieht, ist, besonders wenn neue Schritte und Stücke einstudiert werden, ein schönes Stück Arbeit und intensives Training für Kopf und Körper. «Line Dance wird oft unterschätzt», erklärt Monika Held und tröstet diejenigen, die noch nicht so sattelfest sind: «Wer zu Beginn am meisten mit den Schritten zu kämpfen hat, gehört am Schluss oft zu den Besten.» Die Frauen vom Montagmorgenkurs jedenfalls, von denen viele schon zwei Jahre dabei sind, hat das Tanzfeuer gepackt; eine Gruppe ist kürzlich sogar öffentlich aufgetreten.

Selbst noch nachts im Bett habe sie in Gedanken geübt, gesteht Vérène Bührer – und oft gedacht: «Das schaffe ich nie!» Jetzt freut sich die 56-Jährige, die wegen Schilddrüsenproblemen von der Hausärztin mehr Sport verordnet bekam, über ihre verbesserte Koordination und Kondition, über ihre schlanke Figur und neue Freundinnen. Brigitta Lunke geniesst das Tanzen trotz Arthrose im Knie: «Tanzen ist gleichzeitig Spass und Sport, das macht es doppelt schön.»

Berth Leu und Rosmarie Hummel schätzen die Unabhängigkeit beim Line Dance, bei dem frau keinen Partner braucht: «Endlich können wir tanzen, ohne warten zu müssen, bis uns ein Mann auffordert.» Anna Berchtold und Charlotte Pribil-Müller hat es vor allem die Country-Musik angetan; regelmäßig besuchen die beiden Anlässe in der Region, oft sogar mit Cowboy-Hut, -Stiefeln und Lederfransenweste – und immer öfter wagen sie sich auf die Tanzfläche.

Western-Kleidung sucht man an diesem Kursmorgen allerdings vergeblich. Die Tänzerinnen tragen Alltagskleider,



Line Dance bringt die Menschen zusammen und zum Tanzen. Die Schrittfolgen sind auf der ganzen Welt dieselben.



einige weisse Oberteile und rote Fou-lards wie beim Auftritt am vergangenen Wochenende. Tanzlehrerin Monika Held betont: «Dass die Cowboys am Lagerfeuer den Line Dance erfunden haben, ist wohl eine Legende.» Vermutlich sei er eine Mischung aus Volkstänzen aus den verschiedensten Ländern, entstanden im Schmelziegel der Kulturen in den Vereinigten Staaten. Ende der 1970er-Jahre wurde der Tanzstil durch Filme wie «Saturday Night Fever» und «Urban Cowboy» mit John Travolta weltbekannt und erlebte 1995 mit dem Hit «Achy Breaky Heart» von Billy Ray Cyrus den grossen Durchbruch. «Der traditionelle Line Dance mit viel Klatschen und Stampfen zu Country-Musik ist nach wie vor aktuell», erklärt Monika Held. Heute tanze man aber vermehrt auch zu Rhythmen wie Walzer, Rock'n'Roll, Cha-Cha-Cha,

Rumba oder Tango bis hin zu Pop-, Hip-Hop-, Schlager- und Rockmusik.

Line Dance ist ein Tanz für jedermann und jedefrau, für Jung und Alt, für Sportmuffel und Fitnessbewusste. An ihrer Tanzschule unterrichtet Monika Held alle Altersgruppen vom elfjährigen Mädchen über Teenager bis zu Seniorinnen, von den Plauschtänzern bis zu Einzel-tänzerinnen, die Line Dance auf Wettkampfniveau betreiben. Ihr selbst hat bei einem Aufenthalt in den USA gefallen, wie dort gerade ältere Menschen gerne und gut Line Dance tanzen. Zusammen mit Pro Senectute initiierte sie vor zwei Jahren einen ersten Kurs – seither rollt die Line-Dance-Welle durch Schaffhausen, sodass gleich mehrere Kurse laufen.

«Mit Line Dance bleibt man beweglich, in den Beinen und im Kopf», bringt es eine Teilnehmerin auf den Punkt. Selbst

ein bisschen Englisch lernt man auf der Tanzfläche, wobei man rasch wisst, dass der «Shuffle» ein gewöhnlicher Nachstellschritt oder der «Coaster Step» ein Wiegeschritt ist und «Brush» bedeutet, mit dem Fussballen kurz den Boden zu streifen. Wer aus dem Takt fällt, reiht sich einfach wieder ein, nach dem Motto: Es gibt keine Fehler, nur Variationen.

Ein Tanz für die ganze Welt

Wer das Repertoire der Grundschritte einmal beherrscht, kann sein Hobby auf der ganzen Welt ausüben: Line-Dance-Choreografien werden überall gleich gelehrt, sodass Menschen miteinander tanzen können, auch wenn sie nicht die gleiche Sprache sprechen. Das wollen die sechs Begeisterten demnächst in ihren Tanzferien in Spanien ausprobieren. Sie schwärmen schon jetzt vom Tanzen zu Livemusik am Strand, bevor sie nach kurzer Verschnaufpause und einem Schluck Wasser zum nächsten Stück aufs Parkett eilen.

Nur Heidi Jung bleibt noch etwas sitzen, mit 84 Jahren die älteste Tänzerin im Kurs. «In meinem Alter darf man auch einmal etwas länger pausieren», lacht sie, um gleich darauf anzufügen: «Obwohl mein Name natürlich verpflichtet...» Seit ihr Mann aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr tanzen kann, ist sie froh um den Line Dance, den man ohne Partner, aber doch nicht allein tanzt. Denn: «Ich muss einfach tanzen, sonst bin ich nicht glücklich.»

Annegret Honegger

Pro Senectute Kanton Schaffhausen

→ Line-Dance-Kurse für Anfängerinnen und Anfänger in Schaffhausen jeweils am Dienstag, 8 bis 9 Uhr, im Saal der Steigkirche, für Fortgeschrittene jeweils am Montag, 9 bis 10 und 10.10 bis 11.10 Uhr, im Tanzzentrum Tonwerk, Rheinweg 6, www.tanzzentrum-sh.ch/linedance
Auch finden Volkstanzkurse mit Tänzen aus aller Welt in fünf Gruppen statt. Auskunft erteilt das Ressort Sport, Telefon 052 634 01 03.

→ Mehr über das Beratungs-, Kurs- und Dienstleistungsangebot im Kanton Schaffhausen erfahren Sie bei Pro Senectute Kanton Schaffhausen, Vorstadt 54, 8200 Schaffhausen, Telefon 052 634 01 01, www.sh.pro-senectute.ch – fordern Sie unverbindlich unsere Agenda an.

→ Line-Dance- und weitere Tanz-Kurse finden auch in anderen Kantonen statt. Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne in diesem Heft oder auch im Internet unter www.pro-senectute.ch