

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 89 (2011)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Pro Senectute : Solotanzspass in der Gruppe  
**Autor:** Honegger, Annegret  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725985>

#### **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:** 25.02.2026

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

# Pro Senectute



## Solotanzspass in der Gruppe

«Everdance» heisst das neue Tanzangebot, das Pro Senectute Kanton Zürich entwickelt hat.

Dabei können Tänzerinnen und Tänzer ab sechzig zu Musik aus der guten alten Zeit in Erinnerungen schwelgen und gleichzeitig Kopf und Körper trainieren.

**S**üdamerikanische Klänge in Zürich-Hottingen: «Kurz kurz laaang, kurz kurz laaang, kurz kurz laaang» – Tanzlehrerin Helen Rüegg zeigt den Rumba-Grundschritt. Die sieben Damen hinter ihr beobachten ihre Lehrerin genau, setzen nach und nach ein, als Helen Rüegg die Drehung und den Einsatz der Arme vormacht. Die Melodie ist das bekannte «Over the Rainbow», da und dort summt jemand mit – hier darf, ja soll man das, denn es wird eine brandneue Tanzart getanzt: Everdance!

Bei Everdance bewegt man sich zu bekannten Hits aus den 1940er- bis 1970er-Jahren. Der Tanz basiert auf den Grundschritten und einfachen Schrittfolgen des modernen Gesellschaftstanzes wie Cha-Cha-Cha, Foxtrott, Jive oder Walzer, die mit verschiedenen Zwischenschritten zu immer neuen kleinen Choreografien kombiniert werden können. Getanzt wird in der Gruppe, aber ohne Tanzpartner, weil die Erfahrung zeigt, dass sich kaum je genug tanzfreudige Männer für einen Paartanz finden. Entwickelt von Pro Senectute Kanton Zürich, hat Ever-

dance bereits mit der ersten Kursstaffel viele begeisterte Anhängerinnen und Anhänger in der Zielgruppe 60plus gefunden. «Ein tolles Angebot», schwärmt etwa Teilnehmerin Christine, «endlich kann ich wieder tanzen – und dabei erst noch etwas für meine Fitness tun.»

Das Konzept ist so erfolgreich wie einfach. Nach wenigen Takten lockern sich Mienen und Glieder, die Teilnehmerinnen beginnen zu lächeln und zu strahlen. Manche scheinen grazil fast übers Parkett zu schweben, andere lachen über ihre

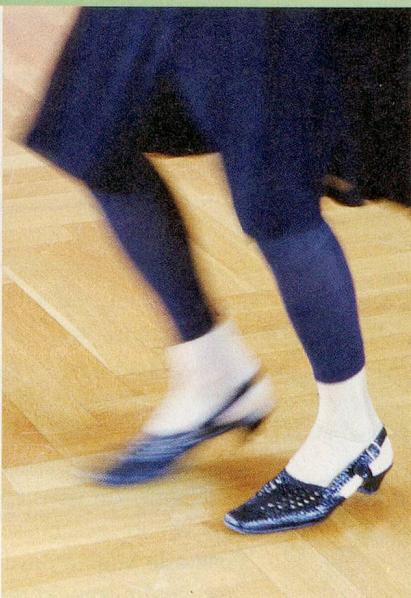
eigene Unbeholfenheit und tanzen trotzdem unverdrossen weiter. Einige zählen den Takt mit, andere spüren ihrem eigenen Rhythmus nach. Manche tragen elegante Tanzschuhe, manche einfache Ballerinas und andere bequeme Turnschuhe – jede, wie es ihr beliebt.

Beim Walzer werden die Arme geschwungen, zuerst nur sanft, dann immer ausholender, die Drehungen werden grösser und schneller. Kursleiterin Helen Rüegg gehört zu den Ersten, die die Everdance-Ausbildung absolviert haben.

### Pro Senectute Kanton Zürich

Die Kurse in Everdance finden im Kanton Zürich an 18 Standorten statt. Die wöchentlichen Lektionen dauern fünfzig Minuten. Der Einstieg ist auch ohne Vorkenntnisse jederzeit möglich. Ebenso lädt das weitere breite Bewegungsangebot zum Mitmachen ein: Fitness-training, Orientierungswandern, Schneeschuhtouren, Tennis, Velofahren und anderes. Momentan sind in über 540 Gruppen und auf verschiedenen Niveaus Frauen und Männer 60plus gemäss dem Motto «Für Gesundheit und Kontakt» aktiv. Informationen über [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch), Mail [sport@zh.pro-senectute.ch](mailto:sport@zh.pro-senectute.ch) oder Telefon 058 451 51 31.

Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne in diesem Heft oder unter [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)



Bilder: Ursula Müller

Selbst begeisterte Tänzerin und Rhythmus- und Tanzlehrerin mit viel Erfahrung, leitet sie ihre «Ladys» fröhlich und beschwingt an: «Geniesst unseren wunderschönen Saal und tanzt den Walzer in grossem Bogen!» Beim Cha-Cha-Cha «Tea for Two» zeigt sie den Überkreuzschritt seitwärts, den sogenannten New Yorker, dann geht es in eine Drehung, ein Tupf mit der Fussspitze rechts, dann links, drehen, klatschen – und das Ganze wieder von vorn.

### Leistungsdruck gibts hier nicht

«Ihr braucht nicht immer das Gleiche zu machen wie ich, wenn ihr eigene Ideen habt», betont Helen Rüegg. Und erklärt damit eine wesentliche Eigenschaft von Everdance: Im Zentrum steht die Freude am Rhythmus und an der Musik. Anders als etwa bei internationalen Volkstänzen tanzen nicht alle genau gleich, «Fehler» gibt es nicht: «Bei Everdance soll man sich frei und leicht fühlen im Tanz. Wichtig sind das gute Gefühl in der Bewegung wie auch in der Gemeinschaft.» Dass die meisten Stücke bekannte Evergreens sind, erleichtert das Erlernen der Schrittfolgen zusätzlich. So bietet Everdance Tanzgenuss ganz ohne Leistungsdruck.

Teilnehmerin Elisabeth geniesst diese Freiheit: «Ich tanze nach meinem Rhythmus und mag es nicht, mich an vorgegebene Abläufe zu halten, die ich mir sowieso nicht merken kann.» Margrit sieht in Everdance eine gute Schulung für Gleichgewicht und Koordination: «Dass

wir es lustig haben in der Gruppe, ist wichtiger als Perfektion.» Alle finden es schön, in bekannten Melodien von früher zu schwelgen und oft nach langen Jahren wieder tanzen zu können – auch ohne Partner. Doris, die jahrzehntelang klassisches Ballett machte, möchte hier besser loslassen lernen: «Ballett ist kopfgesteuert. Hier aber geraten Arme und Beine durcheinander, wenn man zu viel denkt. Und trotzdem wird mein Hirn trainiert, weil ich mir die Schrittfolgen einprägen muss.» Käthi, eine ehemalige Hobby-Steptänzerin, vermisst zwar einen Tanzpartner, aber Everdance sei eine gute Alternative zum Paartanz.

Im Programm geht es unterdessen gemütlich weiter mit dem Slow Fox «Der dritte Mann». Nachstellschritt nach vorne, Nachstellschritt nach hinten, überkreuzen, vorwärts, Tupf, rückwärts, Tupf, seitwärts und beim Drehen mit den Fingern winken, gibt Helen Rüegg vor: «Ein gutes Gefühl, oder?» Die Kursleiterin gibt klärende Hinweise, wiederholt ein Schrittelement oder gibt Hilfestellung, falls gewünscht. «Mögt ihr noch?», fragt sie in die Runde. «Dann kommt jetzt unser Lieblingstanz, der Charleston «Ain't She Sweet?» Die Gruppe geniesst den flotten Rhythmus, auch wenn jemand über ein «Gnuusch mit Armen und Beinen» klagt. «Manchmal werfe ich die Teilnehmerinnen auch etwas ins kalte Wasser», entschuldigt sich Helen Rüegg lachend, bevor sie den Ablauf geduldig nochmals erklärt.

Doch von einigen Arm- und Beinverwirrungen abgesehen, bringt Everdance rasch Erfolg und Befriedigung, Tanzfreude und Genuss. Auch nicht so Sportliche und Tanz-Unerfahrene können bereits in der ersten Lektion mittun und die Bewegungen geniessen. Die Schrittfolgen sind einfach, und wenn eine nicht behagt, ersetzt man sie durch eine andere, mit der man sich wohler fühlt.

So kann Everdance auch Rücksicht nehmen auf Leute, die sich körperlich nicht mehr so verausgaben können, wegen einer Operation oder Krankheit unsicher sind oder Mühe mit dem Gleichgewicht, gewissen Drehungen oder der Orientierung im Raum haben.

### Tanzen für Hirn, Herz und Bein

Ob trainiert oder nicht: Vom Tanzen profitieren Körper und Geist. Was Tanzlehrerinnen und Tanzlehrer längst ahnten, hat die Wissenschaft unterdessen bewiesen: Tanzen ist ein wirkungsvolles, ganzheitliches Training, das Koordination wie Kondition und zudem beide Hirnhälften gleichzeitig fördert. Es hält die Gelenke geschmeidig und kräftigt Muskeln, Knochen und das Herz. Es erfordert Konzentration, ermöglicht aber gleichzeitig auch ein Gefühl des Fliessens und Sichvergessens. Und, da sind sich Lehrerin und Teilnehmerinnen einig: «Everdance macht Spass!» Deshalb hofft Pro Senectute Kanton Zürich, dass sich das neue Tanzfieber so rasch wie möglich weiterverbreite.

Annegret Honegger