Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 91 (2013)
Heft: 1-2

Artikel: Pro Senectute : Tanzen ist Lebensfreude pur
Autor: Honegger, Annegret
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-722522

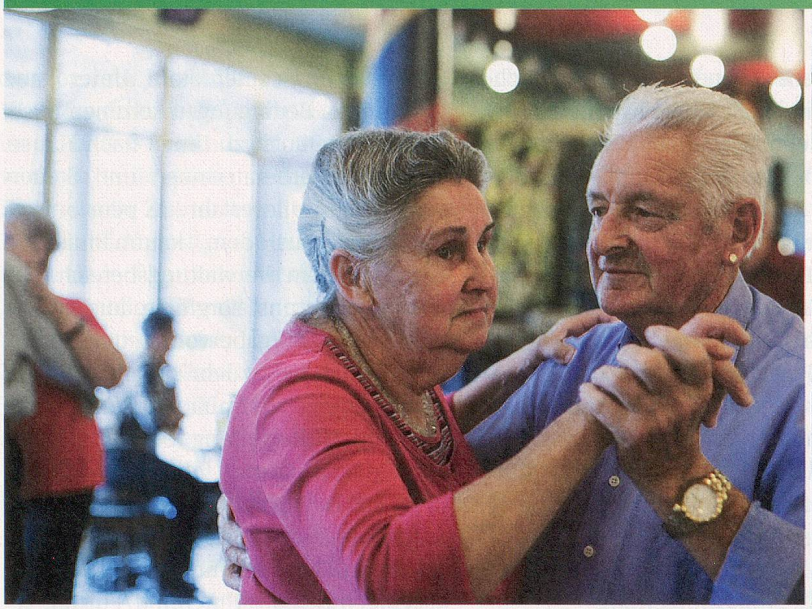
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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

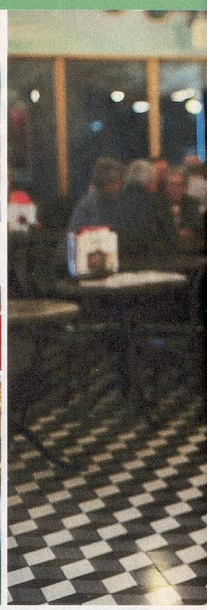
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.12.2025

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



Begegnung und Bewegung in einem: Das Tanzcafé in Herisau fördert sowohl die soziale als auch die körperliche Fitness.



Tanzen ist Lebensfreude pur

Das hat Seltenheitswert: Tanzen gehört zu den gesunden Dingen, die auch Spass machen. Im Tanzcafé von Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden in Herisau wird also trainiert, ohne dass man und frau es merkt.

Whiskey Time», sagt Musiker Viktor Papes ins Mikrofon, wenn er als Alleinunterhalter eine kurze Pause braucht. Beginnt er wieder zu spielen, füllt sich die Tanzfläche sofort – die Gäste im Tanzcafé von Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden lassen sich nicht lange bitten. Ihre Tanzfreude ist sicht- und spürbar, Zeit für längere Gespräche gibt es kaum, denn «diesen tollen Tanz wollen wir doch nicht verpassen»!

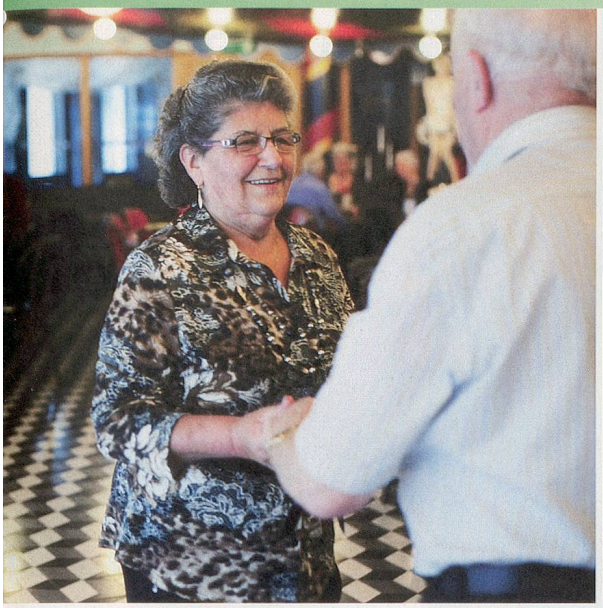
Viele Tänzerinnen und Tänzer sind Stammgäste jeweils am letzten Donnerstag im Monat im Restaurant Treffpunkt im Zentrum von Herisau. Etwa Marie, mit ihren 92 Jahren wohl die Älteste hier und das beste Beispiel für die Wirkung lebenslangen Tanzens. «Ein Leben ohne tanzen kann ich mir gar nicht vorstellen, ich tanze wahnsinnig gern», sagt sie strahlend. «Einfach himmlisch» sei doch etwa so ein Walzer, sagt die Dame im schwarzen Paillettentop mit den hochhackigen Schuhen, die sich auch sonst viel bewegt und «das Leben geniesst, auch wenn ich schon so alt bin…»! Früher, als sie noch Auto fuhr, sei sie mindestens dreimal pro Woche tanzen gegangen, erzählt sie, bevor sie sich am Arm des nächsten Tanzpartners auf die Tanzfläche geleiten lässt. Sitznachbar Ernst erörtert derweil mit anderen die heikle Frage, ob Innerrhoder oder Ausserrhoder besser tanzen, bevor auch er sich verabschiedet: «Heidi, wömmer?»

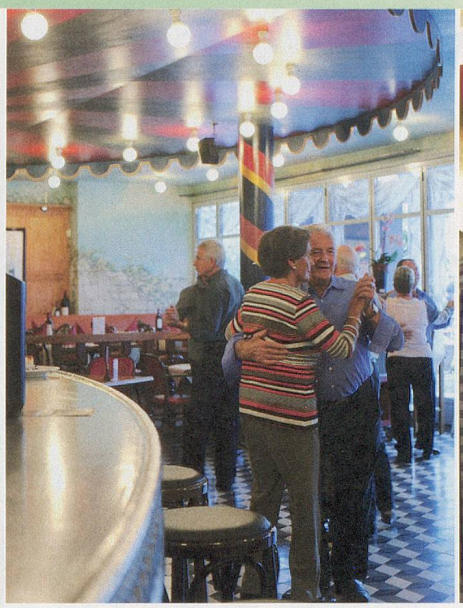
Das Ambiente im Restaurant Treffpunkt mit seiner grosszügigen Tanzfläche, der Bar, den Lederbänken und Bistrotischchen ist elegant und gemütlich zugleich. Das Dekor versprüht fast so etwas wie Theater- oder Casinoatmosphäre. Die Schuhe der Herren glänzen, der Schmuck der Damen funkelt. Die meisten haben ihr Leben lang getanzt, andere entdecken dieses Hobby jetzt im Alter wieder. «Mein Mann war leider kein Tänzer, sodass ich das Tanzen nach der Hochzeit aufgegeben habe. Jetzt, wo ich wieder alleine bin, geniesse ich es umso mehr», freut sich Erna – und spricht damit ein Problem an, das viele tanzfreudige Frauen kennen: Es fehlt an Männern.

Organisatorin Margrit Oertle, die das Tanzcafé vor drei Jahren ins Leben gerufen hat, ist sich dessen bewusst: «Männer sind leider schwieriger zu motivieren. Nur wenige wagen sich alleine hierher, und die meisten Paare tanzen fast immer zusammen.» Zum Glück kennt sie, die lange Jahre bei Pro Senectute Gymnastik unterrichtet hat, aus ihren Kursen einige mutige Vertreter des starken Geschlechts mit einer Schwäche fürs Tanzen. Oder aber sie organisiert, wann immer es das Budget zulässt, sogenannte Taxi-Tänzer. Diese balancieren das Geschlechtergleichgewicht aus und sind gleichzeitig ausgezeichnete Tänzer. «Einfach wunderbar» finden das die angefragten Frauen.

Vico Torrianis «Silberfäden», den Cornelia-Walzer, den Kriminal-Tango, den Rumensee-Ländler, den Schottisch «Steiner Chilbi», den Tango «La Paloma», die Beguine «Ganz in Weiss» und von den «Capri-Fischern» bis zu «Schuld war nur der Bossa Nova» – Viktor Papes hat sie alle drauf und von gestern bis zur Gegenwart etwa 500 Titel im Kopf und im Repertoire. «Man merkt sofort, was die Leute gerne tanzen», sagt der erfahrene Entertainer, der singt, Keyboard, Klarinette und verschiedene Saxofone spielt.

Freude an den tanzenden Appenzellerinnen und Appenzellern haben nicht nur die Beteiligten selbst, sondern auch Silvia





Bilder: Ursula Müller

Hablützel, die bei Pro Senectute das Gesundheitsförderungs- und Präventionsprogramm «Zwäg is Alter» leitet: «Tanzen ist auch im Alter noch perfekt, weil es so vieles abdeckt. Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht und Kraft werden ebenso trainiert wie das Gedächtnis.» Soziale Kontakte und der Humor kämen nicht zu kurz, was der Gesundheit ebenso förderlich sei. Und statt des Übens oder eines Defizits stehe hier der Spass im Mittelpunkt: «Eine Physiotherapeutin sagte mir, dass beim Tanzen vieles fast mühelos möglich sei, wofür man in der Therapie hart arbeiten müsste.»

Körperliche Beweglichkeit, weiss die Fachfrau, ist eine Grundvoraussetzung, um im Alter möglichst lange selbstständig zu bleiben – «einerseits die Bewegung im Alltag, um den Haushalt zu führen, andererseits die Mobilität, um ausser Haus Dinge zu erledigen, Hobbys und Kontakte zu pflegen».

Im fortgeschrittenen Alter müsse man für Kraft, Koordination und Gleichgewicht etwas tun, weil diese dann nicht mehr so selbstverständlich funktionierten wie früher. Besonders wichtig sei es, Bewegung in den Alltag zu integrieren. Silvia Hablützel betont: «Es gibt zwei wichtige Botschaften. Erstens: Je früher man anfängt, desto besser. Zweitens gilt aber auch: Es ist nie zu spät.» Tanzcafé-Initiantin Margrit Oertle ergänzt: «Und für Alt wie Jung gilt: Von nichts kommt nichts!» Während man Muskeln bis ins Alter aufbauen könne, könne man die Knochen nur noch vor dem Abbau schützen. Tanzen wirke deshalb als Schutz vor Osteoporose wie auch als Sturzprophylaxe.

Dass sie an diesem Nachmittag einige Stunden wirksamstes Fitness- und Gedächtnistraining absolvieren, interessiert die Beteiligten wohl nur am Rande. Ob Walzer, Foxtrott, Tango oder Cha-Cha-Cha, die Paare geniessen ganz einfach die Musik, den Rhythmus und das gesellige Zusammensein zwischendurch bei einem Kaffee oder einem Glas Weisswein an der Bar. Manche lassen keinen Tanz und keine komplizierte Figur aus, andere nehmen es gelassener und schauen ab und an auch gerne einfach zu.

Marthy und Hans, die vor drei Jahren genau zur Gründungszeit des Tanzcafés pensioniert wurden, sind fast jedes Mal dabei. «Tanzen ist eine tolle Sportart: Man muss keine verrückten Bewegungen machen, und trotzdem tut es Körper, Geist und Seele gut.» Hans' Nackenproblemen etwa geht es nach einem Tanznachmittag besser. Die beiden geniessen es, zusammen zu tanzen, weil tanzen umso schöner sei, je besser man sich kenne. «Es ist gar nicht so einfach, mit jemandem zu tanzen, dessen Stil man nicht kennt», erklärt Hans. Ihnen gefällt die Atmosphäre hier im Treffpunkt, dessen Raum sich im Sommer sogar zur Strasse hin öffnen lässt. Beide tanzen schon seit Jahrzehnten, Hans, seit er denken kann: «Wir hatten daheim ein Restaurant mit einer Musikbox, wo man für einen Franken sechs Lieder abspielen konnte. Wenn ich ein gutes Stück höre, das ‹chli fägt›, kann ich einfach nicht sitzen bleiben.»

Annegret Honegger

Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden

Das Tanzcafé im Restaurant Treffpunkt in Herisau findet jeweils am letzten Donnerstag im Monat statt (ausser Juli, August und Dezember). Von 14 bis 17 Uhr spielt eine Livemusik zum Tanz auf. Gerne wird auf Musikwünsche eingegangen. Jedes zweite Mal sind Taxi-Tänzer von Osteoswiss mit dabei. Der Eintritt kostet CHF 10.–. Neben den klassischen Gesellschaftstänzen im Tanzcafé wird in Ausserrhoden auch Volkstanz (Speicher, Teufen), Dance Mix (Rehetobel) und Line Dance (Herisau) angeboten. Im Kursprogramm sind die Sport- und Bewegungsangebote aufgeführt sowie weitere Angebote wie Computerkurse, Zwäg is Alter usw.
Information/Bestellung des Kursprogramms: Geschäftsstelle Appenzell Ausserrhoden, Gossauerstrasse 2, 9100 Herisau, Telefon 071 353 50 30, Mail info@ar.pro-senectute.ch, Internet www.ar.pro-senectute.ch

Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne in diesem Heft oder im Internet unter www.pro-senectute.ch