

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 93 (2015)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Tanzmaturität mit reifen Jahrgängen  
**Autor:** Novak, Martina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078846>

### **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:** 04.05.2026

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

# Tanzmaturität mit reifen Jahrgängen

Tanzen ist Nina Oeggerlis Leidenschaft. Mit älteren Menschen hatte die 19-Jährige bislang nicht viel zu tun. Für ihre Maturitätsarbeit brachte sie ihr Hobby und Seniorinnen aber zusammen.

Das junge Menschen durchaus mit Älteren zusammen etwas auf die Beine stellen können, das beweist eine aktuelle Maturitätsarbeit, die an der Kantonsschule Im Lee in Winterthur eingereicht wurde. «Wie sich Tanzen auf das seelische Wohlbefinden von Senioren auswirkt», lautet der Titel des intergenerationellen Projektes, das bei Alt und Jung ein gleichermassen positives Echo erzeugte.

Die 19-jährige Gymnasiastin Nina Oeggerli aus Neftenbach ZH tanzt fürs Leben gerne – zum Beispiel Steptanz, Jazz Dance und Modern Dance. Ihre Maturarbeit sollte daher etwas mit Tanzen zu tun haben. Auf der Suche nach einem konkreten Thema kamen ihr die Seniorinnen und Senioren in den Sinn. «Dabei verfügte ich vorher kaum über Erfahrungen mit älteren Menschen», berichtet sie.

Bei der Recherche stiess sie auf die sogenannte «Aktivitätstheorie des Alterns», wonach die Lebenszufriedenheit bei der älteren Generation vor allem mit sozialen Aktivitäten in Zusammenhang stehe. Ihr eigenes Projekt «Tanz und Spass mit Nina» sollte diese These bestätigen. Wie aber findet eine junge Frau ältere Frauen (oder Männer), die über mehrere Monate eine von ihr gestaltete Tanz- bzw. Bewegungslektion besuchen wollen und sich zudem regelmässig über ihre Befindlichkeit befragen lassen?

Nina Oeggerli wandte sich an Pro Senectute, an Altersheime in der näheren Umgebung und an die Kirchgemeinde. Der örtliche Pfarrer lud die Gymnasiastin kurzerhand zum Seniorenmittagstisch ein, um dort ihr Projekt vorzustellen. Prompt schrieben sich daraufhin mehrere ältere Damen ein, um bei «Tanz und Spass mit Nina» mitzumachen. Ein Tanzstudio im Ort, das für jeweils eine Stunde pro Woche einen Raum zur Verfügung stellte, war ebenfalls bald gefunden.



Ein Lernprozess für beide Seiten: Die junge Tanzlehrerin Nina Oeggerli mit ihren Schülerinnen.

Das Projekt selbst startete schliesslich Ende August 2014. Ohne zu wissen, wie die tänzerischen Vorkenntnisse und die Beweglichkeit ihrer «Schülerinnen» sein würden, traf sich Nina Oeggerli erstmals mit sieben hoch motivierten Seniorinnen im Durchschnittsalter von 73 Jahren. Sie realisierte allerdings rasch, dass deren Begeisterung für die Sache zwar gross war, gewisse körperliche Einschränkungen aber ebenfalls.

Das zwang die junge Tanzlehrerin, ihre vorbereitete kleine Choreografie anzupassen und beim Üben langsamer voranzugehen, als sie es mit jüngeren Menschen gewohnt war. Von Woche zu Woche hatten die grauhaarigen Tänzerinnen dann die Schrittkombinationen aber besser im Kopf und fühlten sich entsprechend sicherer. Der kurze Fragebogen über die geistige und körperliche Verfassung, den sie vor und nach jeder Lektion ausfüllten, belegte es.

Auch wenn die Befindlichkeit der Teilnehmerinnen je nach Tagesform Achterbahn fuhr, so zeigte sich im Schnitt doch eine deutliche Verbesserung. Nach fünf Monaten waren sich alle Teilnehmerin-

nen einig, dass ihnen die wöchentliche Bewegung zur Musik sehr gut getan hatte. Einige wurden sogar beweglicher und spürten Verspannungen weniger stark. Eine der Damen erlangte ein besseres Gleichgewicht und kann nun wieder ohne Stock gehen.

Auch für Nina Oeggerli bedeutete das Tanzprojekt mehr als nur eine Fleissarbeit für die Schule. «Die Arbeit mit den Seniorinnen war eine wichtige Erfahrung für mich. Ich habe das Gefühl, dass ich etwas verändern konnte.» Es sei ihr sogar egal gewesen, was für eine Note sie erhalten würde – Hauptsache, die Frauen profitierten.

Diese würden am liebsten weiterhin jede Woche «Tanz und Spass mit Nina» betreiben. Doch für die 19-Jährige stehen schon bald die Maturitätsprüfungen an, und das Lernen hat zurzeit Priorität. Welche Studienrichtung sie einschlagen wird, weiss die junge Frau noch nicht. «Aber sicher etwas mit Menschen, vielleicht sogar mit Senioren», sagt sie. Für ihr intergenerationelles Projekt bekam sie jedenfalls die Bestnote 6.

Martina Novak