

Wer gehen kann, kann auch tanzen

Tango, Walzer, Foxtrott, Rumba, Cha-ChaCha, die ganzen Klassiker - seit bald 20 Jahren bringt Fides Schmuki den Kursteilnehmern das Tanzen bei. Mit den Seniorenkursen bietet sie etwas an, was vielerorts fehlt. Und wenn man diese älteren Menschen betrachtet, wie sie sich bewegen, möchte man gerne das Wort „Senioren“ vermeiden. Etwa ab 50 plus treffen sich die Begeisterten. Dabei hat es Teilnehmer die gegen 80 sind – und sich dennoch in einer leichtfüssigen Eleganz bewegen. Auch jener, welcher gerade sein neues Hüftgelenk eintanzt – und es geht! Denn wer gehen kann, kann auch tanzen.

Tanzen ist ein gesellschaftliches Ereignis und sollte nicht nur als Training angesehen werden. Dennoch verbessert es nachweislich die Balance, Körperhaltung, Geschicklichkeit und Koordination und verringert das Sturzrisiko. Es ist Körperkontakt, Wärme, Zuneigung und Freude. Der Spass beim Tanzen überträgt sich auch auf andere Lebensbereiche und das ungezwungene Beisammensein erleichtert den Kontakt und die Kommunikation zu andern Menschen. Der Tanz gleicht einem Spiel, bei dem es keine Distanz, aber sehr viel Respekt zwischen den Personen gibt. „Das ist Lustig“, sagt der 71jährige Hans, der seine Frau beim Tanzen kennen gelernt hat. Für ihn ist der Tanz eine körperliche Ertüchtigung und ein Gemeinschaftserlebnis, wöchentliches Üben und Feste gehören dazu. „Ich tanze für mein Leben gern, es ist einfach schön“ meint Franz,

„man bleibt elastisch“. Mit 74 Jahren hat er angefangen und die ersten Tanzschritte bei Fides gelernt. „Als ich den Cha-ChaCha zum ersten Mal versuchte, dachte ich, Mensch das lernst du nie, aber mittlerweile fehlen wir bei keinem Tanzanlass mehr. In meinem Alter kann ich mir auch Mal erlauben, jugendlich zu sein. Solange mich die Füsse tragen werde ich tanzen“.

Menschen haben das Bedürfnis sich zu bewegen, zur Musik ihre eigene Geschichte Ausdruck zu verleihen – und das absolute Ziel, dass sich zwei Menschen treffen, um gemeinsam in Harmonie Eins zu werden. Natürlich ist der Tanz auch eine hervorragende Gelegenheit zum Anknüpfen von Bekanntschaften. Schon einige Paare haben sich in den Kursen von Fides Schmuki kennen gelernt und pflegen heute einen engen Freundeskreis.

Unter dem Motto: „Komm und tanz! - Lebenslust, Jugendlichkeit und Sinnlichkeit unter Gleichgesinnten werden dich begleiten!“ startet die solvida Tanzschule am Dienstag, 19. September 2006 um 18.30 Uhr ihren nächsten Seniorenkurs. „Mir ist bewusst, wenn auch unerklärlich, dass hier Männer weniger gern tanzen als weiter südlich. Doch ich träume davon, dass jetzt ein Virus ausbricht und die Herren zum Tanzen ermutigen würde“, sagt Fides Schmuki.

**Nähere Informationen bei solvida Tanzschule,
055 241 10 10, www.solvida.ch**



Tanzen ist keine Frage des Alters, wie die solvida Tanzschule beweist.