

### »So lange mich die Füsse tragen, werde ich tanzen«

Seit bald 20 Jahren unterrichtet Fides Schmuki Tanzen: Tango, Walzer, Foxtrott, Rumba, Cha-Cha-Cha, die ganzen Klassiker - auch für Senioren. Da treffen sich Damen und Herren in der Tanzschule solvida bei den Seniorenkursen und schwingen das Tanzbein mit leichtfüssiger Eleganz.

Tanz ist Körperkontakt, Wärme, Zuneigung und Freude. Der Spass am Tanzen überträgt sich auch auf andere Lebensbereiche und das ungezwungene Beisammensein erleichtert den Kontakt und die Kommunikation zu ändern Menschen. Tanzen ist aber nicht nur ein gesellschaftliches Ereignis, sondern auch Training: es verbessert nachweislich die Balance, Körperhaltung, Geschicklichkeit und Koordination und verringert das Sturzrisiko.

Der Tanz gleicht einem Spiel, bei dem es keine Distanz, aber sehr viel Respekt zwischen den Personen gibt. «Das ist lustig», sagt der 71-jährige 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-Cha-Cha 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. Und jetzt hat sich auch meine Meinung und Einstellung dazu geändert. So lange mich die Füsse tragen, werde ich tanzen.»

Getanzt wurde schon in allen Kulturen, und so lange wir leben, wird es sicher immer Tanzende geben. Der Gesellschaftstanz hat eine rund 90-jährige Geschichte und ist weltweit verbreitet. Menschen haben das Bedürfnis, sich zu bewegen, zur Musik ihrer eigenen Geschichte Ausdruck zu verleihen und sich zu zweit gemeinsam in Harmonie zu bewegen. Natürlich ist der Tanz auch eine hervorragende Gelegenheit zum Knüpfen 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 Tanzschule solvida am Dienstag, 6. März 2007 um 18.30 Uhr ihren nächsten Seniorenkurs.

Nähere Informationen erhalten Sie bei *Tanzschule solvida*, Telefon 055 241 10 10 oder unter [www.solvida.ch](http://www.solvida.ch)



Gesellschaftliches Ereignis und Training gleichzeitig: Unterschiedliche Rhythmen bewegen die Tanzenden.

Foto: Solvida Tanzschule

#### Tanzkurse

In den Gesellschaftstänzen wie Langsamer Walzer und Cha-Cha-Cha werden wir die ersten Grundschritte kennen lernen, uns in den Rhythmus und in die bewegende Musik einfühlen und schon bald die ersten Figuren über das Parkett schwingen. Durch ein gezieltes Üben kann jeder, jede ein Tänzer, eine Tänzerin werden. Machen Sie den ersten Schritt und melden Sie sich noch heute für einen der folgenden Kurse an: Kurs 7611 Dienstag, 6. März 2007. bis 10. April 2007

18.30-19.45 Uhr / 1 x wöchentlich Kurs 7631

Donnerstag, 19. April 2007. bis 31. Mai 2007

9.30-10.45 Uhr / 1 x wöchentlich Kurs 7641

Mittwoch, 23. Mai 2007. bis 27. Juni 2007

18.30-19.45 Uhr / 1 x wöchentlich Kursort

Tanzschule solvida, Werkstrasse 4, 8630 Rüti Kursdauer 6 x 75 Minuten Kosten Fr. 100.-proPerson

evtl. Fr. 20.— Zuschlag für die Organisation einer Tanzpartnerin oder eines Tanzpartners

Mitnehmen Gute Laune, eine Portion Humor, Freude und leichte Schuhe/Tanzschuhe

Leitung Fides Schmuki, Tanzlehrerin

#### Auskunft/Prospekte

Pro Senectute Kanton Zürich

Kompetenzcenter Bewegung & Sport

Telefon 058 451 51 00, E-Mail [info@zh.pro-senectute.ch](mailto:info@zh.pro-senectute.ch)