

Ü60-PARTY ES HAT SICH NOCH LANGE NICHT AUSGETANZT

Bewegung mit Spass und Geselligkeit hat einen Namen: Tanzen. Mit unseren Tipps packt auch Sie das Disco Fever (wieder).



Warum ist Tanzen eine gute Bewegungsform im Alter?

Tanzen aktiviert Körper und Geist zugleich. Wer sich Schrittfolgen merkt, den Rhythmus hält und sich im Raum orientiert, trainiert Konzentration, Reaktionsfähigkeit und das Gleichgewicht. Studien deuten darauf hin, dass diese Kombination aus Bewegung und geistiger Aktivierung die Gehirngesundheit unterstützen und das Risiko für Demenz senken kann. Zudem hebt Tanzen die Stimmung: Musik, Gemeinschaft und Bewegung bauen Stress ab und lassen Glücksgefühle entstehen. Wer tanzt, tut also nicht nur seinem Körper etwas Gutes, sondern auch seiner Seele.

Welche Tanzformen bieten sich besonders an?

Grundsätzlich ist Tanzen eine sanfte Bewegungsform mit geringer Verletzungsgefahr. Tanzen ist eine sehr vielseitige Aktivität und für jeden Geschmack gibt es den passenden Stil. Das Tanzangebot bei Pro Senectute bringt Tänze aus aller Welt auf das Parkett: von Standardtanz über Volkstanz und Line Dance zu Everdance.

Kann ich auch mit körperlichen Einschränkungen tanzen?

Tanzen lässt sich gut an unterschiedliche Voraussetzungen anpassen. Man kann zu Hause, in Kursen oder an Veranstaltungen tanzen – allein, als Paar oder in der Gruppe. Eine bewährte Tanzform für Menschen mit körperlichen Einschränkungen ist der Sitztanz, bei dem sämtliche Tanzbewegungen im Sitzen ausgeführt werden. So können auch Personen mit Rollator oder eingeschränkter Mobilität mittanzen.

Kann ich ohne Partnerin oder Partner tanzen gehen?

Everdance ist als Einzeltanz besonders beliebt: Einfache Tanzschritte werden zu kleinen Choreografien verbunden, die Sie allein in der Gruppe tanzen. Dabei tanzen Sie Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox. Tanzen ist aber auch eine ideale Aktivität, um neue Kontakte zu knüpfen. Discos, Tanznachmittage und -cafés bieten eine unkomplizierte Möglichkeit, neue Menschen kennenzulernen.

Wo finde ich passende Angebote für Ü60-Partys?

Über die Kursuche von Pro Senectute. Dort sind neben regelmässigen Tanzkursen auch Tanznachmittage und -cafés aufgeführt, die Bewegung und Geselligkeit verbinden. Zunehmend beliebt sind die Ü60-Discos, etwa die Suisse Disco 60+ von Pro Senectute, die gleichzeitig die grösste Ü60-Party der Welt ist und dieses Jahr am 12. September in The Hall in Dübendorf (Zürich) stattfindet. 🎉

Weitere Infos: www.suissedisco.ch



Sichern Sie sich jetzt Ihr Ticket für die grösste Ü60-Party der Welt: www.eventfrog.ch/suissedisco



Nicola Hungerbühler
ist Leiter Bewegung, Bildung und Kultur bei Pro Senectute Schweiz.