

Durch Bewegung zur Lebensfreude :

Mitmachtänze für Jung und Alt

Viele Studien beweisen, dass Bewegung zur körperlichen und geistigen Gesundheit beiträgt; durch das gemeinschaftliche Tanzen wird zusätzlich das soziale Wohlfühl gesteigert. „Schon als Jugendliche begeisterte ich mich für „Internationale Geselligkeitstänze“; erlernt durch zahlreiche Kurse, habe ich sie bei unterschiedlichen Gruppen angewandt. Nach erfolgreicher Fortbildung zur **Seniorentanzleiterin** bewege ich mich **seit 1986** tanzender Weise mit Gruppen älterer Menschen. „Können nicht meine Enkel mal mittanzen?“... „Es wäre gut, wenn die KonfirmandInnen Ältere kennenlernen, die „nicht zum alten Eisen“ zählen.“...Töchter, Nachbarinnen, Schwestern werden mitgebracht und auch Schüler/innen der Altenpflege besuchen uns häufig. So entwickelte sich das Tanzangebot zum Kursangebot.“

„Mitmachtänze für Jung und Alt.“ Barbara Kerkhoff

90 Minuten werden getanzt:

Zum Einstimmen ist ein Ritual entstanden: 5-6 einfache Tänze - bilden den Auftakt-- die Stammgruppe tanzt diese Tänze locker und beschwingt, das führt zum Eintauchen in Bewegung und Musik. Es hat auch den Vorteil, dass „Neue“ sofort mitgenommen werden. Nach Trinkpause und offizieller Begrüßung kommt die Erarbeitung neuer Tänze.

Und die 30 - 40 TeilnehmerInnen im Alter bis zu 94 Jahren?

Die kommen jetzt zu Wort:

- ich fühle mich so wohl und glücklich, wenn ich getanzt habe - es gibt nichts Schöneres in der Woche, als hierherzukommen - ein Traum - ein Jungbrunnen - ein belebendes Elixier - REHA / jede Woche neu - Tanzen beflügelt - Balsam für die Seele - Freude pur- nach spätestens 3 Minuten haben alle ein Lächeln auf dem Gesicht - die Gemeinschaft ist sehr wichtig - Tanzen macht Spaß, besonders mit netten Leuten - beim Tanzen fühle ich mich jung und schlank -Tanzen ist Gespräch zwischen Körper und Geist - das Gehirn wird aktiviert - Freude in der Morgensonne / im Frühling - ohne das Tanzen zeigen sich Entzugerscheinungen.

Wie definiere ich „Tanzen“ (94.jähr. TN):

„Musik, die durch Kopf, Bauch und Beine geht, die Füße aktiviert und ausdrückt, was das Herz bewegt“

Barbara Kerkhoff, Dipl. Sozial-Gerontologin / Seniorentanzleiterin
Lucia Schwarzwälder, Vorstand ALTERAktiv

Barbara Kerkhoff
www.senioren-siegen.de

Fotos: *Marianne Knappstein*