

# Everdance - Tanzen mit Kopf, Herz und Hand

Autor(en): **Kippe, Andrea**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): - **(2011)**

Heft 1

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-818741>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

**TANZEN EINMAL ANDERS** Everdance ist ein speziell von Pro Senectute Kanton Zürich entwickeltes modernes Tanzkonzept, für das man keinen Tanzpartner braucht. Es macht Spass und fördert Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit und Kreislauf.

# EVERDANCE - TANZEN MIT KOPF, HERZ UND HAND

Text//ANDREA KIPPE Bilder//ANNE BÜRGISSER

Eine fröhliche Charleston-Melodie dringt durch das halboffene Fenster des Kirchgemeindefaals hinaus in den kalten Novemberrnachtsmorgen. Drinnen stept der Bär. Oder besser: tanzen rund 20 Seniorinnen und Senioren zum ersten Mal nach der neuen Everdance-Methode. Die Arme rudern, die Hände klatschen, die Füsse wirbeln, und das Gesicht lächelt. Genau so soll es sein. Denn bei Everdance ist nicht die exakte Schrittfolge ausschlaggebend, sondern der Spass an der Musik und der Bewegung. Die Leute tanzen solo, darum kann man gut alleine in

die Tanzstunde kommen. Die diplomierte Swissdance-Lehrerin Monika Bühlmann hat Everdance für Pro Senectute Kanton Zürich entwickelt. «Grundlage von Everdance sind die Basisschritte und Schrittkombinationen der Gesellschaftstänze», erklärt die ehemalige 10-Tanz-Schweizermeisterin. «Die Tanzschritte werden mit Körperbewegungen der Arme, Hände und des Kopfes ergänzt. Ähnlich wie beim Line Dance tanzt jeder die Choreografie für sich allein, aber je nach Gruppe machen wir auch einmal einen Kreistanz.»

Die Tanz-Meisterin Monika Bühlmann findet ideal, dass man Everdance alleine tanzen kann. Hauptsache sind die Freude an der Musik und Bewegung.



## Gehirntraining mit den Füssen

Monika Bühlmann leitet für Pro Senectute Kanton Zürich Everdance-Gruppen und bildet Everdance-Kursleitende aus. Eine Everdance-Tanzstunde dauert 50 Minuten und gliedert sich in drei Teile: aufwärmen und locker eintanzen, verschiedene Choreografien sowie Ausklang mit Dehnübungen. Gleichgewicht, Beweglichkeit, Kreislauf und Koordination werden dadurch auf spielerische Art gefördert.

«Ich kombiniere jeweils ein bis zwei Basisschritte aus einem Paartanz mit Ergänzungsschritten wie Vorwärts- und Rückwärtslaufen zu einer kurzen, einfachen Schrittfolge», so Tanzlehrerin Bühlmann. Zu Beginn der Tanzstunde steht das leichte Tanzgefühl im Vordergrund, während die Choreografien im zweiten Teil etwas mehr Konzentration fordern. Everdance kräftigt nicht nur die Muskeln und Gelenke, sondern es ist auch ein hervorragendes Training für beide Gehirnhälften.

## Tanzen für alle

Monika Bühlmann misst insbesondere auch der Musikwahl eine grosse Bedeutung zu. Everdance lebt von Paartanz-Hits und bekannter Musik aus dem Zeitraum 1940 bis 1970. Die Palette ist sehr breit und reicht von Walzer über Samba, Marsch, Rock'n'Roll, Cha-Cha-Cha, Paso doble bis Foxtrott und Disco-Swing. Hauptsache fröhlich. «Das Schönste ist, wenn Erinnerungen an frühere Zeiten wach werden und plötzlich alle mitsingen», so Monika Bühlmann. Die Tanzstunden lassen sich dank der vielseitigen Möglichkeiten problemlos den Teilnehmerinnen und Teilnehmern anpassen, sowohl von den konditionellen als auch von den inhaltlichen Anforderungen her. Auch Männer sind bei Everdance gut aufgehoben. Das Tanzprogramm wechselt jede dritte Lektion, sodass Neueinsteiger rasch Anschluss finden. Das Motto von Everdance heisst nicht umsonst «Everdance for everybody» - tanzen für immer, tanzen für jedermann.

## Everdance Kursangebot

WANN Ab Mai 2011 bis zu den Sommerferien finden die ersten Kurse in Everdance statt, weitere starten nach den Sommerferien an mehreren Standorten im Kanton Zürich // DAUER Eine Kursperiode dauert zwischen fünf und zehn Wochen, der Einstieg ist jederzeit möglich // VORKENNTNISSE braucht es keine // MITNEHMEN bequeme Kleidung, passende Schuhe und Lust zum Tanzen // ANGESPROCHEN sind Interessierte 60plus // ANGEBOT UND ANMELDUNG Mächtchen Sie über die Angebote in Ihrer Region informiert werden? Bitte wenden Sie sich an Pro Senectute Kanton Zürich, 058 451 51 31, sport@zh.pro-senectute.ch.

## Bewegung, Kraft und fit im Alltag – Sturzprophylaxe

Mit wenig Bewegung können Sie viel erreichen! Mit gezielten Übungen reduzieren Sie bereits das Sturzrisiko. In einem Kurs zu zehn Lektionen erleben Sie abwechslungsreiche Bewegungsstunden und lernen vielseitige Übungen kennen. Zudem erhalten Sie Tipps und Informationen zur Sturzprophylaxe. Sie verbessern Ihr Gleichgewicht mit aufbauendem Krafttraining und verfeinern Koordination und Rhythmusgefühl. Zu Beginn und am Ende des Kurses ermitteln Sie mit drei motorischen Tests Ihre Gangsicherheit. Vorgängig an die Lektionen haben Sie Gelegenheit, sich mit den anderen Teilnehmenden bei einer Tasse Kaffee auszutauschen. Dieser Kurs wird von drei Leiterinnen im Rahmen ihrer Diplomarbeit und Ausbildung zur Vitaltrainerin (ein Lehrgang der Klubschule Migros Zürich) angeboten und durchgeführt. Das einmalige Projekt wird unterstützt von Pro Senectute Kanton Zürich. Kursangebote «Sicher Gehen» siehe Seite 10.

WANN Dienstag, 10.00–11.00 Uhr, 10. Mai–12. Juli // WO Kirchgemeindefaas, 8135 Langnau am Albis LEITUNG Marianne Ringger, Beatrix Steiner, Jacqueline Fürer KOSTEN CHF 130.– (10x60 Minuten) // AUSKUNFT UND ANMELDUNG Frau Marianne Ringger, Langmosstrasse 50, 8135 Langnau am Albis, 044 713 41 46, marianne.ringger@swissonline.ch // ANMELDESCHLUSS 22.04.

KOSTENLOSE INFORMATIONSVERANSTALTUNG OHNE ANMELDUNG Freitag, 15. April, 14.30 Uhr, im Kirchgemeindefaas Langnau am Albis mit einem Referat von Dr. med. M. Schlögl vom Unispital Basel und einer Schnupperlektion.