



## Starke Bewegungen - I like to Move it!

Michèle Mattle

MSc ETH in Bewegungswissenschaften  
Doctoral Student Clinical Sciences  
Zentrum Alter und Mobilität  
Departement Geriatrie und Altersforschung  
UniversitätsSpital Zürich

## Starke Bewegungen?



Tänzer von «West Side Story», 1961



Liz Leerman, Teaching Dance to Senior Adults

## «Tanzen ist doch nichts für Senioren...?»

- > zu gefährlich
- > zu anstrengend
- > zu kompliziert
- > zu ungewohnt
- > zu schwierig
- > ...

## Tanzen ist...

- > individuell
- > emotional
- > gemeinsam
  
- > atmen
- > bewegen



## Tanzen ist...

- > fördernd
- > fordernd

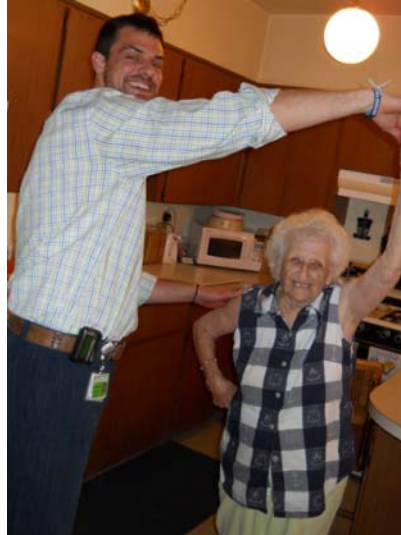


Photo by Dr. Georgia Hall, Phoenix, AZ



## Tanzen belebt den Körper...

- > Balancetraining
- > Krafttraining
- > Beweglichkeitstraining
- > Koordinationstraining



## ...den Geist

- > Gedächtnis
- > Aufmerksamkeit



## ...und die Seele!

.... Let's Move it!



Sie möchten gerne gleich weitertanzen?

## Tanzen in Zürich:

<http://pszh.ch/sport-und-bildung/bewegung-und-sport/tanz/>



Photo: ProSenectute



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER



## Everdance®

- > «Der Tanz für Herz, Beine und Hirn»
- > einfache Schrittfolgen des modernen Gesellschaftstanzes wie beispielsweise Cha-Cha-Cha, Samba oder Walzer.
- > Es braucht keine Tanzpartner und ist schnell gelernt!
- > Die Choreographien zu Evergreens aus dem 1940er- bis 1970er Jahren mit einfachen Schritten stärken den Kreislauf und die Koordinationsfähigkeit.

[www.everdance.ch](http://www.everdance.ch) EVERDANCE  
solo tanzen



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER



## Line Dance

- > Zu Country- und Popmusik
- > Linien neben- und hintereinander getanzt.
- > Jeder tanzt «solo», aber gleichzeitig synchron mit den anderen
- > Die Tänze werden sorgfältig gezeigt und immer wieder geübt.
- > Ziel ist es, einen Line Dance selbständig mit wenigen Anleitungen tanzen zu können.



## Internationale Tänze

- > Tänze aus aller Welt kennen lernen
- > tanzen im Kreis, in Reihen oder Linien
- > Die verschiedenen Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und zusammengefügt

<http://www.seniorentanz.ch>



## Standardtänze

- > 60plus
- > extra Portion Geduld, entspannte Atmosphäre
- > viel Übungs- und Repetitionsgelegenheit
- > ohne Druck, ohne Konkurrenzdenken und ohne Leistungserwartungen
- > Tänze wie Cha-Cha-Cha, Rumba, langsamer Walzer und Foxtrott

z. B. Dancer'sWorld

[www.dancers-world.ch/paartaenze/tanzkurs/?ref=60plus](http://www.dancers-world.ch/paartaenze/tanzkurs/?ref=60plus)



## Rhythmik nach Jacques-Dalcroze

- > von Emile Jaques-Dalcroze zu Beginn des 20. Jahrhunderts in Genf entwickelt
- > körperliche Übungen, „multi-tasking“ im Rhythmus zu improvisiert gespielter Musik
- > sensibilisiert den Menschen in seiner Ganzheit: entwickelt Wahrnehmungen, fördert geistige und körperliche Mobilität
- > keine Vorkenntnisse erforderlich

[www.seniorenrhythmik.ch/Angebote-fuer-Senioren/Region-Zuerich/](http://www.seniorenrhythmik.ch/Angebote-fuer-Senioren/Region-Zuerich/)



Verein für Erwachsenen-  
und Senioren-  
Rhythmik nach Dalcroze





## Thé dansant mit live-Musik

> 14 – 17 Uhr im grossen Saal des Tanzwerk101

Di, 15. November 2016

Di, 20. Dezember 2016

Die Tanzschule der

klubschule

MIGROS

> Eintritt CHF 10.–

> Gastronomieservice mit Kaffee & Kuchen,  
Wein, Bier, Mineral und feinen Canapés

[www.tanzwerk101.ch/de/content/events-social-dance](http://www.tanzwerk101.ch/de/content/events-social-dance)



## «... und das isch no lang ned alles gsi!»

> Dalcroze Rhythmik, Everdance®, und weitere Kurse  
im Raum Zürich:

<http://www.sturzzentrum.ch/index.php?id=3>

> Übersicht über Tanzveranstaltungen in der Schweiz  
im Kalenderformat: [www.tanzkalender.ch](http://www.tanzkalender.ch)

> Musikmamsells Tanzcafé: für Menschen mit Demenz,  
ihre Angehörigen und Tanzfreudige: Dienstag, 08.

November 2016, 14.30-16.30 Uhr, Restaurant

Binzgarten, Oerlikon: <http://www.musikmamsell.ch>



## «... und das isch no lang ned alles gsi!»

- > Tanztheater Dritter Frühling: Körpertraining in Tanz und Theater
- > „Montagmorgen als Einstieg in die Woche, um körperlich und geistig fit zu bleiben, um das Tanztheater stets im Hinterkopf zu behalten und als vergnüglicher, regelmässiger Treffpunkt.“

<http://www.dritter-fruehling.ch/körpertraining>

> ...



## «... und das isch no lang nöd alles gsi!»

- > Kein Anspruch auf Vollständigkeit!
- > Es gibt für jedeFrau und JedenMann etwas!



# HERZLICHEN DANK!

