Tanzen hält fit – körperlich und geistig

Vor über 35 Jahren wurde der „Bundesverband Seniorentanz e.V." gegründet/Mehr als 6.000 Mitglieder in 15 Landesverbänden

Neurobiologen bestätigen, was viele Senioren und Seniorinnen für sich erleben: Tanzen hält fit, nicht nur körperlich, sondern auch geistig und seelisch. Tanzen ist ein Mittel, mit Gefühlen umzugehen, soziale Bindungen zu festigen und zwischenmenschliches Vertrauen aufzubauen. Dies alles sind Gründe, weshalb der „Bundesverband Seniorentanz e.V." (BVST) über 6000 Mitglieder zählt. Überwiegend ist die Altersgruppe der über 60-Jährigen als Mitglieder vertreten. Sie treffen sich regelmäßig in den vielen Ortsgruppen der 15 Landesverbände und beziehen immer auch Nichtmitglieder ein: Bis zu 200.000 Tänzerinnen und Tänzer genießen wöchentlich den in vielfältiger Hinsicht gesunden Reiz des Tanzens.

Der Bundesverband wurde im September 1977 in Oberwesel als eigenständiger Verein von Ilse Tutt gegründet, nachdem sie bereits 1974 die „Sektion Tanzen mit Senioren" im heutigen „Deutschen Bundesverband Tanz e. V." begründet hatte. Tanzbegeisterte Mitarbeiter/-innen begannen mit der Gestaltung besonderer Tanzformen für Senioren. Maßgebend ist der Leitgedanke, dass alle gemeinsam in einer Gruppe tanzen, wobei Tänze mit Partnerwechsel für Auflockerung und vielfältige Begegnung sorgen. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Tanzen generell hat eine weit über 7.000 Jahre zurückreichende Geschichte, wobei Historiker betonen, dass Tanzen so alt ist wie die Menschheit. Heute gilt das Tanzen in erster Linie als Hobby, auch als sportliches Vergnügen. Besonders wichtig ist, dass das Tanzen nicht nur Bewegungssicherheit fördert, sondern dass die Schrittfolgen der verschiedenen Tänze Reaktionsfähigkeit und Gedächtnis trainieren. Das sind entscheidende Vorteile gerade für Seniorinnen und Senioren.

Aus der Fülle von verschiedenen Tanzformen sind es die folkloristischen und historischen Tänze, die Gesellschafts- und Formationstänze, die getanzt werden und dabei in der Ausführung dem Alter der Tänzerinnen und Tänzer angepasst werden. In den zurückliegenden 35 Jahren haben aktive Seniorentänzerinnen und -tänzer auch neue Tänze choreografiert: Heute sind es über 1.000, die in Tanzbroschüren und auf CDs dokumentiert sind. Getanzt wird zu zweit, zu dritt, in Gruppen und im Sitzen. Im Namen der Tanzdisziplin, „ErlebniSTanz", schwingt diese Vielfalt der Musik- und Tanzstile mit.