

# Everdance – oder tanzen à discrétion

Wer gerne in der Gruppe tanzt, sich aber auch einmal ohne Partnerbezug bewegen möchte, findet bei Everdance, einem von Pro Senectute entwickelten Angebot, eine passende Möglichkeit. Wie das funktioniert, schildert uns Elisabeth von Felten aus Lostorf im Gespräch mit Lisbeth Sutter.

## **Frau von Felten, was ist Everdance?**

Das von Pro Senectute entwickelte Angebot kann man ab 60 Jahren nutzen. Man tanzt allein, also ohne Partner, und wendet dabei eine Vielfalt von Tanzformen an, wie zum Beispiel Walzer, Cha-Cha-Cha, lateinische Tänze und andere mehr. Man macht Schritte, Formationen, aber immer als Einzelperson in der Gruppe, unter Anleitung der Tanzlehrerin.

## **Was gefällt Ihnen an Everdance und wie sind Sie dazu gekommen?**

Das Tanzen! Es ist gut für den Körper, das Gedächtnis und das Gemüt. Ich praktiziere sonst schon sehr viel: Qi Gong, Fitnesskurse, Aguilando. Und dann habe ich in der Zeitung von Everdance gelesen und bin hingegangen. Das war 2013, also vor fünf Jahren.

## **Wussten Sie da schon etwas über Everdance?**

Nein, ich wusste gar nichts darüber. Es gab zuerst eine Probestunde, die ich aber nicht besuchen konnte. Da kamen etwa 50 Leute. Da wurden dann gleich zwei Klassen gebildet, und inzwischen sind es schon drei.

## **Gehen Sie auch sonst tanzen?**

Früher war ich mit meinem Mann oft auf dem Tanzboden. Aber wie es so ist bei den Männern ...

## **... ja, das ist mir aufgefallen beim Zuschauen, dass nur Frauen da waren!**

Am Anfang kamen zwei oder drei Männer, meistens Männer, deren Frau auch am Kurs teilnahm. Die



*Tanzen, wie es gefällt – Everdance bietet dafür einen Rahmen.*

*Bild: ksr*

eine Frau, die ursprünglich mit ihrem Mann gekommen war, ist noch dabei, aber der Partner hatte kein so gutes Gefühl für den Rhythmus. Und bei einem Paar hörte die Frau auf, dann blieb auch der Mann weg.

## **Lässt sich das bei Everdance Gelernte auch sonst anwenden?**

Wenn man allein oder mit einem Partner zum Tanzen geht, kann man die gelernten Schritte ebenfalls anwenden. Oder dann zu Hause.

## **Wenn Sie in der Öffentlichkeit tanzen wollen, würden Sie dann auch alleine auf die Tanzfläche gehen?**

Dann kommt mein Mann schon mit. Wir tanzen gerne zusammen. Ich alleine würde da nicht tanzen, ausser wir wären ein paar Frauen, die das gemeinsam machen würden.

## **Tanzen Sie auch daheim?**

Nein, dafür fehlt die Zeit! Eigentlich sollte ich jeden Tag fünf Minuten Charleston üben, wie es die Tanzlehrerin empfiehlt. Das ist der einzige Tanz, den ich einfach noch nicht kann.

## **Kann man auch mitmachen, wenn man altershalber körperlich eingeschränkt ist?**

Bei Problemen kann man einfach das mitmachen, was geht. Eine Achtzigjährige kam einmal mit und probierte es; war dann aber doch etwas überfordert. Von der Kursleiterin aus gesehen, ist es kein Problem. Man merkt selber, was noch möglich ist.

## **Wem würden Sie Everdance empfehlen?**

Allen, die Freude haben am Leben und gerne tanzen.

## **Gibt es durch den Kurs auch soziale Kontakte?**

Nach der Stunde gehen wir manchmal miteinander etwas trinken. Man kennt vielleicht auch Leute von früher und erneuert so alte Kontakte.

## **Frau von Felten, herzlichen Dank für das anregende Gespräch.**

*Lisbeth Sutter*

Everdance in Olten findet jeweils am Dienstagnachmittag (3 Kurse à 50 Minuten) im Saal der Christkatholischen Kirchgemeinde Region Olten unter der Leitung von Monika Stirnimann statt.

Kontakt: [info@dance-it.ch](mailto:info@dance-it.ch) oder Telefon 079 542 58 07.