

# Tanzen bei jedem Wetter

Viele Sportarten und Freizeitbeschäftigungen können nur bei bestimmten Wetterverhältnissen ausgeübt werden. Tanzen hingegen als wetterunabhängige Sport- und Freizeitbeschäftigung gewinnt vermehrt an Attraktivität. Heute ist Tanzen weit mehr als nur das Einüben von Standardschritten für festliche Anlässe. Es entwickelt sich immer mehr zu einem sportlichen Freizeitvergnügen für jung und alt. Eine Umfrage bei 40 Swissdance-Mitgliedern hat ergeben, dass rund 60 Prozent der Tanzbegeisterten zwischen 30 und 65 Jahre alt sind.

«Die Zahl der Kunden, die das Tanzen als Sport und Freizeiterlebnis und nicht als gesellschaftlichen Zwang betrachten, hat in den letzten Jahren zugenommen», meint Victor Berger, Präsident von Swissdance, dem schweizerischen Tanzlehrerverband. Die beliebtesten Tänze sind denn auch diejenigen, welche viel Bewegungsfreude ausstrahlen: Disco-Swing, Cha-Cha-Cha und Jive; sie stellen hohe Ansprüche an das rhythmische Gefühl der Tanzenden und ihre Kondition. Neben diesen «jungen Klassikern» erfreuen sich aber auch Standardtänze wie Walzer, Tango und moderne Tänze wie Hip Hop, Step-Dance oder Disco-Hop wachsendem Interesse.

## Trainiert Körper und Geist und fördert soziale Kontakte

Tanzen gehört zu den ausgewogensten Bewegungsarten überhaupt und kann schon ab dem fünften Lebensjahr ausgeübt werden. Nach oben sind dem Alter keine Grenzen gesetzt; dies erklärt auch die grosse Zahl Pensionierter, die als Tänzerinnen und Tänzer am Unterricht neben der körperlichen Aktivität auch die Kontakte zu anderen Tanzbegeisterten schätzen. Beim Tanzen wird in idealer Form die konditionelle, die musische und die koordinative Komponente gefördert, welche auch im hohen Alter gesundheitlichen Gefahren vorbeugt. Im weiteren zählt das Tanzen zu den wenigen Sportarten, die unabhängig von Zeit und Ort betrieben werden können.

«Was viele am Tanzen besonders schätzen, sind nebst der sportlichen Betätigung die sozialen Kontakte», sagt Victor Berger. Deshalb bieten viele Swissdance-Tanzschulen nach den eigentlichen Tanzstunden auch Abendtreffs, Tanzabende und Tanzwettbewerbe an; beliebt sind auch Tanzwochen und -ausflüge, welche Gelegenheit bieten, sich privat zu treffen.

Informationen zu den aktuellen Tanzangeboten in der ganzen Schweiz und zu Kursen sind erhältlich beim Sekretariat Swissdance, Telefon 031/932 05 05.

1953 wurde in der Schweiz der erste Tanzlehrerverband gegründet. Die wachsende Tanzbegeisterung und die damit verbundene Nachfrage nach Tanzkursen führten zu einem Zusammenschluss mehrerer Tanzlehrerverbände im Jahr 1984, der heutigen Swissdance. Mit ihren rund 200 Mitgliedern versteht sich die Swissdance als gesamtschweizerischer Verband der Berufstanzlehrerinnen und -Tanzlehrer. Rund 80 Prozent der Mitglieder stammen aus der deutschen, 18 Prozent aus der französischen und der Rest aus der italienischen Schweiz. Unter den Mitgliedern befinden sich nebst Inhabern von Tanzschulen auch Tanzlehrerinnen und Tanzlehrer, die angestellt oder selbständig Tanzunterricht erteilen, und Tanzsporttrainer, die als Lehrer oder Coach im Turniertanz tätig sind. Die Swissdance bietet ihren Mitgliedern in erster Linie die Möglichkeit einer Ausbildung zur diplomierten Tanzlehrerin bzw. zum diplomierten Tanzlehrer. Ferner besteht ein Weiterbildungsprogramm zu pädagogischen und sportbezogenen Themen, welches dreimal im Jahr stattfindet; spezielle Arbeitsgruppen kümmern sich um Prüfungs- und Ausbildungsbelange.