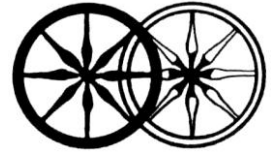


# Senioren Volkstanz



## **Stärkung für Körper, Geist und Seele**

Wer möchte sich nicht eine solche Kur gönnen? Genau diese Stärkung erhalten wir, wenn wir uns jeden Freitag im Pfarreiheim St. Nikolaus zur Tanzstunde treffen. Wir lernen dort auf spielerische Weise unseren Körper in Einklang mit den Takten der Musik zu bringen. Man merkt sehr bald, dass Musik nicht einfach etwas für das Gehör ist, sondern dass sie auch sprechen kann und uns Anleitung zu bestimmten Tanzfiguren gibt.

Die Umsetzung von Musikrhythmen in Bewegungen des Körpers fordert aber auch gewisse Arbeitsleistungen des Gehirns. Wir müssen uns die Abfolge der verschiedenen Figuren merken und trainieren dabei unbewusst unser Gedächtnis. Ebenso wird im Kopf das Koordinationszentrum für Gleichgewicht

und Haltung gefördert. Und nicht zuletzt lernt man, mit Kolleginnen und Kollegen zusammen zu wirken, um die Figuren als harmonisches Ganzes entstehen zu lassen.

Die Senioren-Volkstanzgruppe Reinach wurde von Ruth Nebiker 1988 gegründet mit dem Ziel, auch älteren Personen eine Möglichkeit zum Tanzen anzubieten. Tänze mit schnellen Drehbewegungen oder allzu komplizierten Figuren werden vermieden, oder es wird eine spezielle Seniorenfassung getanzt.

Doch auch so bleibt das Training interessant und anspruchsvoll. Besonders aufmerksam studieren wir Musik und Schritte, wenn wir uns auf eine Vorführung wie z.B. im Seniorenzentrum Reinach oder an der Generalversammlung der Betagtenhilfe vorbereiten.

Aber auch die Geselligkeit kommt in unserer Volkstanzgruppe nicht zu kurz. Wir organisieren einmal pro Jahr einen Tagesausflug mit einem interessanten Ziel, wir treffen uns zu einem gemütlichen Raclette-Essen und auch eine kleine Weihnachtsfeier mit Flötenspiel und Vorlesen gehört zur Tradition.

Organisatorisch untersteht die Senioren-Volkstanzgruppe heute der Betagtenhilfe. So werden wir auch regelmässig zu Darbietungen an deren Generalversammlung aufgeboden.

Vielleicht interessieren auch Sie sich zum Mitmachen in unserer Gruppe? Schauen Sie doch einfach einmal bei unserem Tanznachmittag hinein (auch Einzelpersonen sind willkommen)

**jeden Freitag 16 bis 17 Uhr**

**im Pfarreiheim St. Nikolaus**

Gartenstrasse 16 (ausgenommen Schulferien) oder telefonieren Sie an Tel 061 711 54 20 (Felix Briner)

### **Volkstanz, Sprache der Kulturen**

Wie die Sprache, so ist auch der Tanz, vor allem der Volkstanz jeweils eine ganz spezielle Ausdrucksweise der Völker und Kulturen. Tänze sind seit dem frühesten Altertum bekannt und auch heute findet man rhythmische Bewegungen zu Musik bei den einfachsten Eingeborenen bis zu zivilisierten Gesellschaften.

An unseren Nachmittagen üben wir eine gute Mischung von schweizerischen und internationalen Tänzen. Kreistänze, Reihentänze, Quadrillen etc. lösen sich ab und bringen eine erfrischende Abwechslung in den Alltag.