



## Jubiläumstreffen im finnischen Tampere

13. Internationaler Seniorentanzleiter/innen-Congress

Vor 30 Jahren erster Kongress in Belgien

*Trotz konzentrischer Kreise wurde es bei über 230 Tänzer/innen manchmal ganz schön eng. Dennoch ist es immer wieder ein wunderbares Gefühl, mit so vielen Gleichgesinnten gemeinsam zu tanzen. Foto: Rainer Fourmont*

**Nach Finnland mit seinen blauen Seen und grünen Landrücken hatten vom 27. Mai bis 01. Juni 2013 die zwei finnischen Seniorentanzverbände sowie das Altersinstitut „Ikäinstituuti“ zum 13. Internationalen Senior-Dance-Congress (ISDC) in Tampere, ins Varala-Sportzentrum eingeladen. 233 Seniorentänzer/innen aus 13 europäischen Ländern und aus Brasilien reisten an. Ein Jubiläumstreffen, denn bereits im Jahr 1983 wurde von der belgisch/flämischen Tanzorganisation Volksdanscentrale voor Vlaanderen zum ersten Internationalen Seniorentanztreffen (IST) nach Malle (Belgien) eingeladen.**

Vor 30 Jahren kamen Teilnehmer/innen aus Belgien, Deutschland, Frankreich, Italien, Niederlande, Österreich und der Schweiz. Inzwischen sind auch Dänemark, Finnland, Italien, Lettland, Luxemburg, Norwegen und Schweden vertreten. Dass auch Tänzerinnen aus Brasilien an diesem Kongress teilnahmen, ist bei der weiten Anreise sehr beachtlich, aber ihre Begeisterung, dabei zu sein, war

unverkennbar. Zur Begrüßungsfeier kam im Namen der Regierung Päivi Aalto-Nevalainen, die Kulturrätin des finnischen Ministeriums für Bildung und Kultur. Als Organisatoren begrüßten uns voller Freude Elina Karvinen, Vorsitzende des SKSL, und Gunnilla Cavinus, Vorsitzende des FSDF, sowie Jyrki Pinomaa und Eva Vuorjoki-Andersson vom Altersinstitut. Eine Volkstanzgruppe und vier klassisch ausgebildete Sänger sorgten für einen besonderen Augen- und Ohrenschauspiel. Die Ehrengastin des FSDF, Margareta Grigorkoff, inzwischen über 90 Jahre alt, schilderte in beeindruckender Weise, dass sie 1979 Ilse Tutt in Deutschland kennenlernte und mit ihr anfänglich gemeinsam den Seniorentanz in Finnland bekannt gemacht habe. Margareta Grigorkoff gehört der Minderheit von schwedisch sprechenden Finnen an, während zum SKSL die finnisch sprechenden Seniorentänzer/innen gehören. Zum Abschluss des ersten Abends tanzten wir den „Fröhlichen Kreis“ und Tänze

zu finnischen Volksliedern. Wer den ISDC besucht, freut sich auf das Miteinander, aber im Wesentlichen auf das Kennenlernen neuer Tänze. Es ist interessant, mitzuerleben, welche Rhythmen, welche Tanzformen für die ausgewählten Melodien vorgestellt wurden. Musik von Lou Bega, Bob McDill, Mike Oldfield oder Josef Strauss sowie traditionelles Liedgut fremder Länder wurden u. a. ausgewählt. Nach der jeweiligen Präsentation und der gemeinsamen Erarbeitung tanzten die Teilnehmer/innen in großer Freude die Tänze mit. Eine straffe Organisation galt es umzusetzen, denn zur Vorstellung seiner zwei Tänze standen jedem Land 45 Minuten zur Verfügung, für Wiederholungen nur 20 Minuten. 15 Stunden voller Konzentration mit Tanz zu verbringen, war für alle eine Herausforderung. Hinzu kamen noch fünf Stunden für drei Workshops: Tänze am Stuhl sowie Rollatorübungen, Gleichgewichtsübungen und Tango sowie Humppa. Teilnehmerinnen berichten:



*Weit weg von der Heimat rückten die Nationen tänzerisch schnell zusammen. Wo es mit der Sprache haperte, da reichte ein Lächeln und eine zum Tanz dargebotene Hand. Fotos: Rainer Fourmont*

## Tanzen am Stuhl und Rollatortanzen

von Birgit Rudolf



*Foto: Walburga Wetzel*

Beide Tanzformen wurden entwickelt, um Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen die Möglichkeit zur Bewegung zu geben und sich mit Hilfe des jeweiligen Hilfsgertes sicher zu fühlen. So kann die Freude am Tanzen im Vordergrund stehen und der Trainingserfolg stellt sich von selbst ein. Zuerst zeigte uns Silke Trzinka im Rahmen ihres Workshops die Tänze am Stuhl; durch ihre kompetenten und mitreißenden Ansagen motivierte sie alle Teilnehmer zum Mitmachen und der Funke sprang augenblicklich über. Die zur

Verfügung stehenden 45 Minuten waren viel zu schnell vorbei. Mein Glück war es, dass ich in der englisch sprechenden Gruppe den DJ machen durfte; auch hier konnte ich die Begeisterung der Teilnehmer spüren, die dank der engagierten Übersetzerin Petra Knemeyer-Gaede alles sehr gut verstanden. Direkt im Anschluss wurden bereits Einladungen in die anderen Teilnehmerländer ausgesprochen.

Danach ging es zum Rollatortanz. Hier standen leider nur vier echte Rollatoren zur Verfügung, ansons-

ten gab es leichte Klappstühle als Ersatz. Die Rollatoren wurden so gewechselt, dass alle einmal das Gefühl für das Gerät bekamen. Es bedurfte einer kurzen Gewöhnung an die neue Situation, doch dann machte es allen Spaß. Solveig Christiansen hat uns allerdings manchmal bremsen müssen, wenn wir mit den Rollatoren zu schnell wurden. Ich denke, dass auch diese Art zu tanzen – wie Tanzen am Stuhl – eine Zukunft haben wird. Beide Tanzformen sind eine sehr gute Ergänzung für den Seniorentanz.

## Gleichgewichtsübungen

von Karin Fourmont

Im Rahmen einer wunderbaren Woche voller Tanz und Begegnungen hatte ich die Möglichkeit, unter anderem einen Workshop zum Thema Gleichgewichtsübungen zu besuchen. Dieser wurde von Minna Säpyskä-Nordberg geleitet. Ein gutes Gleichgewicht bildet die Grundlage für einen gesunden und aktiven Lebensstil, ist also auch wichtig für die Handlungsfähigkeit älterer Menschen. Für mich stellte sich die Frage, wie und in welchem Umfang solche Übungen in den Seniorentanz eingeordnet werden können. Minna erklärte zunächst zuständige Systeme des menschlichen Körpers bei der Gleichgewichtskontrolle. Sehr lehrreich und ausführlich ging es unter anderem um eine gute Körperhaltung, ein gesundes Wahrnehmungssystem bis hin zu kognitivem Vermögen und gesundem Schlaf. Dann wurde es spannend. Wir selbst konnten aktiv werden und unsere

Körper bei zahlreichen Übungen ins Gleichgewicht bringen und auch halten. Wir trainierten allein, paarweise und auch in Gruppen. Ich selbst mal mit mehr, mal mit weniger Erfolg. Es ist zum Beispiel gar nicht so einfach, über längere Zeit auf einem Bein zu stehen oder mit geschlossenen Augen entlang einer geraden Linie zu gehen. Nun, ich selbst will kein Experte auf diesem Gebiet werden und meine Tänzerinnen und Tänzer keine Meister in Balance-Übungen. Aber es ist möglich und auch notwendig, diesen Schwerpunkt bewusst sowohl im alltäglichen Leben, wie Hausarbeit, Körperpflege und anderen Bereichen, als auch bei der Vermittlung von Tänzen zu beachten. Vielleicht stehe ich selbst in der Zukunft beim Zähneputzen auf einem Bein. Da-



**Augen zu und durch! Hier ging es darum stabilisierende Ausgleichsbewegungen zu finden. Foto: Walburga Wetzel**

für habe ich zur Zeit noch keinen konkreten Plan. Doch bei der Tanzvermittlung werde ich Möglichkeiten finden, das Gleichgewicht zu trainieren durch kleine zusätzliche Akzente, wie zum Beispiel das bewusste Betonen einer guten Körperhaltung oder das Einbeziehen von möglichen Richtungswechseln bzw. Drehungen, immer unter Beachtung der körperlichen Konstitution der Tänzerinnen und Tänzer. Ich bin überzeugt, dass diese kleinen zusätzlichen Übungen bei stetiger Anwendung für jeden von Nutzen sein werden. (Weitere Workshop-Berichte sind unter „Weltweit“ auf unserer Homepage [ww.seniorentanz.de](http://ww.seniorentanz.de) veröffentlicht. Anm.d.Red.)

## ISDC-Rahmenprogramm mit Überraschungen

Zum Abschied ein allseitiger Dank an die Organisatoren

Abends gab es weitere Aktivitäten. Zu Ihnen gehörte die Stadtrundfahrt, die am Rathaus der Stadt Tampere endete und wo wir zum Empfang eingeladen waren. Anschließend ging es zu einer öffentlichen Tanzvorführung. Die deutsche Delegation war eine der sechs Gruppen, die einen ihrer ISDC-Tänze - wir wählten „Portsmouth“ - darbieten durften.

Der dritte Abend war der Entspannung gewidmet. Entweder nahm man an einer geführten Nordic Walking-Tour, an einer Wassergymnastikstunde oder an einer kleinen Wanderung auf dem Naturlehrpfad des Pynnikki-Landrückens teil. Am vierten Abend war



**Tampere als Austragungsort für den ISDC 2013 - das war der Stadt ein Empfang aller Delegationen im prunkvollen Rathaus wert. Foto: Susanne Biermann**



*Eine Seefahrt, die ist lustig - besonders, wenn die Fähre die Passagiere zum Tanz, zu leckerem Essen und fröhlichen Gesprächen bringt - und auch wieder abholt. Foto: Susanne Biermann*

es der Ausflug mit der Fähre zur Viikinsaari-Insel. Hier konnte zum Takt von Live-Musik getanzt werden. Ein paar tanzfreudige Männer örtlicher Tanzvereine warteten und forderten zum Tanz auf. Auch gab es leckere finnische Pfannkuchen sowie Grillbratwürste mit Kartoffelsalat und sonstige Snacks.

Am Abschiedsabend erwartete uns ein Gala-Dinner im Scandic-Hotel Rosendahl, dem Quartier mehrerer Delegationen. Zwei Solisten sorgten für einen musikalischen Höhepunkt, wie auch ein Lateintänzerpaar, das uns mit seiner Tanzshow begeisterte. Hier war dann Gelegenheit, sich bei den Finnen sehr herzlich für einen unvergesslichen ISDC zu bedanken. Der ausrichtende Verband, sowie die Veranstalter der zwei vorherigen ISDC, Frankreich und Deutschland, gehörten zum leitenden Seniorentanz-Komitee. Irene Juppont aus Frankreich und Renate Scheidt aus Deutschland dankten den Finnen im Namen aller Delegationen in Deutsch und Englisch für ein unvergessliches internationales Jubiläums-Tanztreffen. Vorab war der musikalische Dank der deutschen Teilnehmer/innen zu hören.



*Die deutsche Delegation beim öffentlichen Auftritt nach dem Rathausempfang - ganz schön aufregend, so ohne Generalprobe. Foto: Rainer Fourmont*

Die späten Abendstunden, singend im Pavillon am See verbracht, hatten uns musikalisch beflügelt. Ein Dankeslied war entstanden, bei dessen Refrain alle mitsingen konnten. Dieses Lied trugen wir unter Gitarrenbegleitung von Karin Fourmont vor und alle stimmten mit ein. Danach war Gelegenheit, die mitgebrachten Geschenke zu überreichen.

Ein großes Anliegen war, den Länderbetreuern, die immer hilfreich zur Stelle waren, zu danken. Für uns war es Iris Marttinen, die bislang den Seniorentanz nicht kannte, sich aber als Nachbarin von Elina Karvinen für die Aufgabe des „Chef“-Übersetzers zur Verfügung gestellt hatte. Sie war nicht nur bestrebt, unsere Wünsche zu erfüllen, nein sie war einfach zur Stelle, wenn Hilfe nötig wurde. Sie moderierte den letzten Abend und ließ uns alle wissen, wie sehr sie vom Tanzen und von der „Familie der Seniorentänzerinnen und -Tänzern“ begeistert sei.



*Vielleicht nicht der Fischerchor, aber umso motivierter: Teilnehmer der deutschen Delegation dankten auf ganz besondere Weise. Foto: Rainer Fourmont*

Der ISDC 2016 wird in Österreich, in der Nähe von Wien stattfinden. Erste Eindrücke vom Veranstaltungsort wurden per Video vermittelt. Die kostümierten Teilnehmer/innen aus Österreich begeisterten zum Ausklang mit kleinen landestypischen Präsenten. Die Fahnenübergabe der Finnen an die Österreicher signalisierte das Ende des gefühlvollen Abends und des ISDC 2013.

*Renate Scheidt*



*Nicht nur international, sondern auch im eigenen Verband wurden neue Kontakte geknüpft und flüchtige Bekanntschaften intensiviert. Foto: Walburga Wetzel*



## Ergänzungen/ Änderungen zum Tanz- kalender 2013

### Grundlehrgänge

**14.11. - 17.11.2013**

**Ort:** 28207 Bremen, Impuls e.V.

**Leitung:** C. Raschke, S. Tams

**Anmeldung:** Impuls e.V., Fleettrade 78, 28207 Bremen, Tel. 0421/4989494, E-Mail: fortbildung@impuls-bremen.de

### Aufbaulehrgänge für Tanzen im Sitzen

**25.07. - 29.07.2013**

**Ort:** 48161 Münster-Gievenbeck, Haus Mariengrund

**Geänderte Leitung:** C. Raschke, I. Stephan

**Anmeldung:** Haus Mariengrund, Nünningweg 133, 48161 Münster-Gievenbeck, Tel. 0251/871120, Fax 0251/8711260, E-Mail: info@haus-mariengrund.de