

# Im dritten Frühling der Bewegung huldigen

**STÄFA** Die Impuls-Werkstatt für Tanz, Theater und Musik ist um ein Projekt für Menschen ab 60 reicher. ZSZ-Mitarbeiterin Maria Zachariadis hat den Selbstversuch gewagt und im «Training Light» geschnuppert.

Es ist offensichtlich, dass ich mit 60 die Jüngste bin. Die zehn Kursteilnehmerinnen sind alle weit über 60, eine zählt 77 Lenze, eine andere ist bereits 82. Gemeinsam haben wir uns an diesem späten Vormittag im Probenlokal der Stäfner Impuls-Werkstatt für Tanz, Theater und Musik eingefunden. Die Hälfte sind Neulinge, wie ich aus der Region. Die andere Hälfte kommt aus der Stadt Zürich und kennt bereits das zweistündige Körpertraining des Tanztheaters Dritter Frühling (siehe Kasten).

Der ausgeschiedene Tanzkurs nennt sich Training Light, wendet sich an Menschen ab 60 und dauert anderthalb Stunden. Die Neuen unter uns merken bald, das ist kein herkömmlicher Kurs für Standardtänze und Paartänze, sondern ein Bewegungstraining mit tänzerischem Ansatz. Eine Tänzerin und freischaffende Choreografin ist es denn auch, die uns anleitet: Nelly Büttiker aus Jona. Mit ihren 69 Jahren gehört auch sie der Generation 60 plus an, strahlt mit ihren kurzen Haaren und dem geschmeidigen Körper aber eine erfrischende Jugendlichkeit aus.

**Bequeme Kleidung ist angesagt.** Die einen gehen in Socken, ich ziehe weiche Turnschuhe vor. Zunächst lässt uns Nelly – wir haben uns alle nur mit Vornamen vorgestellt – im Raum einlaufen. Schritt um Schritt und immer schneller im Kreis herum und auch mal kreuz und quer. Ich bin froh um die Turnschuhe, sie geben mir Halt beim abrupten Ausweichen. Das korrekte Abrollen von der Ferse bis zu den Zehen macht Nelly vor, und wir machen es ihr simultan nach. Immer wieder innehalten auf einem Bein, das Gleichgewicht haltend und dazwischen auch mal das Bein im Kreise schwingen. In der ersten Position mit beiden Fersen gegeneinander und die Zehen in einer V-Form stehend wiegen wir den Oberkörper hin und her, verdrehen den Rumpf, strecken die Arme über den Kopf und dehnen die Taille in einem rhythmischen Wippen im Takt einer sanften Melodie. Nun stehen wir hüftbreit da, rollen



Das Training Light ist speziell auf Menschen über 60 ausgerichtet – ZSZ-Mitarbeiterin Maria Zachariadis (Mitte) hat es selbst ausprobiert.

André Springer

den Rücken Wirbel um Wirbel Kopf voran gen Boden und dehnen die hinteren Beinmuskeln. Das zieht ein bisschen. «Dehnen ist eine Sache des Aushaltens und braucht Geduld», kommentiert Nelly. Sie rät, in die Dehnung auszuatmen, «ohne zu chnörzen». Jede soll selber entscheiden, wie weit sie gehen will.

Für die Bodenübungen legen wir uns mit dem Rücken auf Matten. Die Beine in der Embryonalstellung angezogen neigen wir dieses Päckli nach rechts und nach links, strecken mal das eine, mal das andere Bein und verharren immer wieder in der Dehnung. Sitzend nehmen wir die Grätsche-Stellung ein und wippen mit dem rechten Arm zum linken Fuss und umgekehrt. Fließend sind Nellys Bewegungen, und ebenso geschmeidig versuchen wir, sie nachzuahmen. Das hat tatsächlich etwas Tänzerisches an sich, finde ich.

**Nach der kurzen Pause** frohlockt Nelly: «Und zum Schluss eine kleine Schrittkombination.» Da ist sie in ihrem Element. Die Tänzerin macht die Schritte im Takt der Musik vor. Lässig sieht das aus, so möchte ich es auch können. Es erinnert mich an die Lektionen im Modern Dance, die ich vor Jahren in der Impuls-Werkstatt genommen habe. Die Lust

am freien Tanz stellt sich ein. Wir stehen in der Diagonale und gucken die Schritte brav ab. Ein Blick in die Runde zeigt mir, dass auch die anderen mit ernstesten Mienen hoch konzentriert bei der Sache sind, aber so steif, dass Nelly ausruft: «Nehmt es locker, dann fließt es eher.» Vor und zurück, die Beine verkreuzen, und dann mit Schwung in die Drehung, ohne zu stolpern, und

dabei die Arme nicht vergessen. Wir sollen zur Musik improvisieren, bis sie aufhört. Ich aber komme in Fahrt und möchte gar nicht mehr aufhören.

In der Garderobe erfahre ich, was die Zürcherinnen an den Trainings besonders schätzen: Neben der Bewegung sind es Tipps zu Tanz- und Theaterveranstaltungen, die ihnen die Kursleiterinnen geben. «So sind wir

stets auf dem Laufenden, was wo gerade angesagt ist», sagt Renate Zimmermann, eine von ihnen.

Maria Zachariadis

Training Light für Menschen ab 60, ab sofort jeweils donnerstags um 11 Uhr, Bahnhofstr. 1 in Stäfa. Das Abo wird von Krankenkassen anerkannt. Anmeldung/Auskunft: Renate Zimmermann, Tel. 044 431 3569 oder [renate.zimmermann@gmx.ch](mailto:renate.zimmermann@gmx.ch)

## TANZTHEATER DRITTER FRÜHLING

**Nächstes Jahr sind es 20 Jahre her**, dass der Verein Tanztheater Dritter Frühling (TT3F) in Zürich gegründet wurde. Von Anfang an dabei war der Schauspieler, Regisseur und Theaterpädagoge Roger Nydegger, der auch als künstlerischer Leiter fungiert. «Anlässlich des Jubiläums 150 Jahre Schweiz und in Zusammenarbeit mit den Zürcher Festspielen lancierte ich mit der Produzentin Charlotte Madörin und zwei Choreografinnen unser erstes Tanztheater mit älteren Leuten», sagt er. Zudem interessierte ihn, wie es ist, mit älteren Menschen zusammen zu arbeiten.

TT3F bietet seither in Zürich ein wöchentliches Körpertraining an. Aus Platzgründen hat der Verein mit der Impuls-Werkstatt für Tanz, Theater und Musik in Stäfa

einen weiteren Standort gesucht. Impuls-Leiterin Susan Tremp freut sich über das neue Angebot, denn «wir sind seit je an altersübergreifenden Projekten interessiert». Seit letzter Woche findet dort das Training Light für Menschen ab 60 statt.

**Danebenschreibt das TT3F immer wieder** Workshops aus. Diese bilden die Grundlage für Produktionen, die zur Aufführung gelangen. Mit solchen Gastauftritten finanziert sich der Verein TT3F zusätzlich zu den Mitgliederbeiträgen. «Wir arbeiten mit Profitänzern, Choreografen und Theaterschaffenden zusammen», sagt der künstlerische Leiter. Im Mittelpunkt stünden aber stets Themen, die ältere Menschen beschäftigen und die diese mithilfe der Profis in künstlerischer

Form auszudrücken und darzustellen suchen. Es gibt Produktionen, die in Alterszentren gezeigt werden und solche für ein grösseres Publikum.

So ein Tanzprojekt ist «Here Comes the Sun», das seit zwei Jahren auf Tournee ist. Die Gesamtleitung liegt bei Roger Nydegger und Angelika Ächter. Die Basis ist der gleichnamige Beatles-Song. Die Choreografie der Tänzer im Rentneralter gründet auf deren Erfahrungen mit den Pilzköpfen. Mit dem Stück gastiert das Tanztheater im Stäfner Rössli am Donnerstag, 11. Januar, um 20 Uhr und am Sonntag, 14. Januar, um 15 Uhr. [ttz](http://ttz.ch)

Vorverkauf: 044 431 3569 oder Abendkasse. [www.dritter-fruehling.ch](http://www.dritter-fruehling.ch)