

Plié, Fondu oder Rudolpho?

Tanzen macht glücklich. Und hält fit. Schliesslich hängt beides ja auch irgendwie zusammen. Ein guter Grund also, das Tanzbein zu schwingen – auch oder erst recht im Alter.



Bilder: Getty

Dominique Simonnot

Wann haben Sie das letzte Mal getanzt? Frei und ungezwungen. Mit oder ohne Partner. Lange her? Noch nie? Vielleicht wird es dann Zeit. «Zu spät» gibt es nicht. Im Gegenteil. Denn die Kombination aus Bewegung, Berührung, Musik und Gehirntraining führt zu mehr Lebensfreude. Durch das Tanzen werden Glückshormone ausgeschüttet, die Konzentration und die Koordination trainiert, Synapsen aktiviert, neue Gehirnzellen gebildet. Der Abbau des Ge-

hirns verlangsamt sich, wodurch zudem das Risiko für eine Demenzerkrankung gesenkt wird. Ganz nebenbei lockern die Bewegungen den Körper – und den Geist – und stabilisieren die Haltung. Getanzt werden kann überall – ob allein in der Küche, zu zweit im Tanzkurs oder in der Gruppe bei Ballett oder Modern Jazz. Ist Berührung im Spiel, dürfte der Dopaminspiegel noch mal ansteigen – je nachdem, mit wem getanzt wird. Die Tanzlandschaft Basel bietet dabei immer mehr Möglichkeiten, mit oder ohne Erfahrungen einzusteigen.

Tanzklasse ab 60

Die Tanzstunde beginnt – unerwartet – auf der Yogamatte mit zwei kleinen Gummibällen und einem Theraband. Erst einmal kümmert man sich um die Faszien. «Unser Hauptanliegen ist die Körperarbeit», so Tanzlehrerin Claudia Chapuis von Chronos movement in Basel, «es geht um subtile Körperarbeit und aufbauendes Bewegungstraining.» Die Tanzlehrerin arbeitet in ihrem Kurs mit der Franklin-Methode, die mit spezifischen Bewegungen und Entspannung die Beweglichkeit der Gelenke optimiert, die Gesamtkoordination verbessert und gezielt Kraft aufbaut. «Das wirkt gleichzeitig auch als Sturzprävention.» In vielen ihrer Kurse geht es daher erst einmal auf den Boden – auf die Yogamatte, um die nötige Elastizität und Flexibilität zu schaffen für die anschliessenden Bewegungen. Nachher geht es an die Stange und mit einzelnen Bewegungen durch den Raum. Erst dann wird alles in einer Choreografie zur Anwendung. Die fordert einen anfangs, allerdings wiederholen sich die Schritte, so dass man relativ schnell reinkommt. «Und ein bisschen Herausforderung tut ja auch gut.»

Tanzklasse ab 60 bei Chronos movement, Basel



Ballett für Erwachsene

Das Gerücht hält sich hartnäckig. Mit Ballett muss man in den Kinderjahren anfangen. «Das stimmt aber nicht», weiss Loya Molloy, Ballettlehrerin bei Chronos movement. «In Wirklichkeit ist es nie zu spät für diese faszinierende uralte Tanzform.» Natürlich wird im Alter weniger streng unterrichtet und mehr auf das individuelle Tanz- und Bewegungstempo geachtet. «Wie bei unseren anderen Tanzkursen liegt auch beim Ballett ein Schwerpunkt auf Beweglichkeit, Koordination und Flexibilität für anschliessende Bewegungen. Vielleicht mehr als in anderen Tanzkursen geht es um die Aufrichtung des Körpers. Schritt für Schritt – so wird man in die Welt des klassischen Balletts eingeführt – mit Übungen an der Stange, in

der Mitte und mit Sprüngen. «Wir schauen uns unsere Kunden ganz genau an und verzichten je nach Alter gänzlich auf Sprünge.»

Ballett für erwachsene Anfänger, z. B. bei Chronos movement, Basel, oder Fitness- und Ballettstudio, Binningen

Tanzen mit Parkinson

Tanzen und Parkinson? Diese Verbindung scheidet auf den ersten Blick nicht logisch, ist das Krankheitsbild mit starken Bewegungseinschränkungen verbunden. Tatsächlich aber hat der Tanz eine therapeutische Wirkung. Das Zittern kann gelindert werden, Betroffene können üben, bestimmte Bewegungen neu auszuführen. Zudem verbessert Tanzen die Koordination und führt zu einer Abnahme von Stürzen. Tänze mit häufigen Bewegungs-, Richtungs- und Rhythmuswechsel wie Tango oder Foxtrott sind besonders geeignet. Der Partner gibt einem zusätzlich Sicherheit, sozialer Austausch, Spass und Geselligkeit wirken positiv auf die Gesundheit.

Tango mit Parkinson bei Corpo Studio, Basel (Tango), Dance for Parkinson bei Chronos movement, Basel

ANZEIGE

Leben in der Residenz Südpark

PUBLIREPORTAGE

Die Residenz steht für urbanes Wohnen ab dem dritten Lebensabschnitt. Der Südpark wurde von Herzog & de Meuron gestaltet. Der markante Bau bildet zusammen mit der Bahnhofpasserelle einen besonderen städtebaulichen Akzent, der die Anbindung des Gundeldinger Quartiers an den Bahnhof SBB und die Basler Innenstadt markiert. Die Fassade des Südparks reflektiert und interpretiert die traditionellen Putzfassaden der innerstädtischen Umgebung.

Urbanes Wohnen im Südpark bedeutet Zeit zum Geniessen, zum Entdecken, zum Träumen und zum Feiern! Es ist auch die Zeit für Behaglichkeit und süsses Nichtstun. Die Residenz bietet Raum sowohl für Geselligkeit als auch für ruhige Mussestunden. Die Holzausstattungen und die detaillierte Ausarbeitung von Sitzmöglichkeiten an der Fassade verleihen der Residenz eine spezielle Note. Ebenso vermitteln die eigens entwickelten Lampen eine vornehme, aber gleichzeitig wohnliche Atmosphäre. Die Bewohner leben selbstbestimmt und organisieren sich selbstständig.



«Zeit zum Leben: Gästewohnung in der Residenz Südpark»

Charmanter Hotelcharakter

Den charmanteren Hotelcharakter der Residenz spürt man bereits im Entrée, im modernen Foyer sowie im integrierten, öffentlichen Residenz Café oder an der Réception bei der Inanspruchnahme einer Concierge-Dienstleistung wie beispielsweise der Organisation eines Transports, dem Paketdienst oder dem Wäscheservice. Wer Lust auf Geselligkeit verspürt oder wem zum Feiern zu Mute ist, der wählt aus dem vielfältigen Unterhaltungsprogramm Anlässe wie Konzerte, Theater, Lesungen und Ausflüge aus oder schliesst sich den traditionellen Festtagsaktivitäten zu Fasnacht, Ostern, 1. August oder Weihnachten an.

Gepflegte Gastronomie

Im Südpark wird viel Wert gelegt auf eine gepflegte Gastronomie. Bewohner und Gäste erwartet ein Mix aus saisongerechten Spezialitäten, traditionellen Gerichten und gesunden, kleinen Mahlzeiten. Die Küchenbrigade bereitet die kulinarischen Gaumenfreuden aus frischen, hochwertigen Zutaten zu und achtet dabei auf eine schonende Verarbeitung. Die Köstlichkeiten werden sowohl im Gartensaal als auch im öffentlichen Residenz Café angeboten. Letzteres ist zu einem richtigen Geheimtipp in Bahnhofsnähe geworden: Ein beliebter Treffpunkt für den ungestörten Business Lunch, ein Mittag- oder Abendessen mit Bekannten und Freunden sowie für Kaffee und Kuchen am Nachmittag. Vor allem in den Sommermonaten sind die Plätze begehrter, wenn der lauschige Innenhof des Südparks zur Gartenterrasse par excellence wird.

Attraktive Wohnungen

Die Wohnräume zeugen von hochstehender Architektur und ansprechender, moderner Ausstattung, wobei 1½-, 2½- oder 3½-Zimmer-Wohnungen angeboten werden. Die Wohnungen sind von unterschiedlichem Grundriss und unterschiedlicher Lage. Sie sind unmöbliert und verfügen über Küche, Badezimmer, Balkon oder Loggia. Zu jeder Wohnung gehört ein Kellerabteil im Untergeschoss der Residenz, wo sich auch die Tiefgarage befindet.

Professionelle Pflege und Betreuung

Im Südpark wird Gesundheit und Wellness grossgeschrieben. Je nach persönlicher Vorliebe bietet sich ein entspannendes Wellnessprogramm mit Massage oder Podologie oder der Besuch im hauseigenen Coiffeur Salon an. Wer ein leichtes Sportprogramm bevorzugt, kann wählen zwischen Physiotherapie, Gymnastik, Pilates und Tanz oder Nordic Walking im Freien. Und sollte das gesundheitliche Gleichgewicht für einmal nicht ganz im Lot sein, so ist auf das fachkompetente Pflege- und Betreuungsteam der Residenz Verlass. Es ist rund um die Uhr verfügbar und sorgt bei Bedarf sowohl in den Wohnungen wie in der hauseigenen Pflegeabteilung für optimale Betreuung.

Urbanes Wohnen im Südpark

Das Leben in der Residenz Südpark ist angenehm und bietet viel Abwechslung. Erste Kontakte und Eindrücke erhalten Interessierte an den regelmässig stattfindenden Interessentenveranstaltungen

(www.residenz-suedpark.ch/aktivitaeten) oder bei einem individuellen Besichtigungstermin (+41 61 366 55 55). Auch das «Probewohnen» erfreut sich grosser Beliebtheit. Es kann im Südpark in komplett möblierten, hellen Gästewohnungen eingecheckt werden, egal ob für Kurzferien oder für einen längeren Aufenthalt. Dabei kommen die Gäste wie alle Südpark-Bewohner in den Genuss des Rundum-sorglos-Pakets.

SÜDPARK



«Der markante Bau beim Bahnhof SBB»

Residenz Südpark
Meret Oppenheim-Strasse 62
4053 Basel
061 366 55 55
mail@residenz-suedpark.ch
www.residenz-suedpark.ch



CHRONOS MOVEMENT
tanzstudio basel

www.chronosmovement.ch

Fitness- und Ballettstudio Binningen

Der Körper muss in Bewegung bleiben, um nichts von seiner Funktionsfähigkeit einzubüssen.

Morgen- und Abendkurse jeweils von Montag bis Freitag

Probeklektion gratis und jederzeit möglich.

Anmeldung und Information:

Fitness und Ballettstudio, Evi Birmele

Amerikanerstrasse 17, 4102 Binningen

Telefon 061 261 80 21 – Telefonbeantworter unter derselben Nummer

Natel 079 245 23 72

E-Mail evi.birmele@gmail.com

www.fitnessballettstudio-binningen.ch

gsünder
basel

Kostenlos
und ohne
Anmeldung!

Aktiv!
im Sommer 2022

Outdoor Angebote
für mehr Bewegung
und Entspannung in
der Region Basel.



aktiv-im-sommer.ch

**Wenn wir älter
werden ...**

Hilfe zu Hause
(Haushalt, kochen,
waschen, einkaufen und
vieles mehr, was der Alltag
so bringt)

Team Sunneschyn
in der Region
Tel. 079 592 06 42