

## **Everdance<sup>R</sup> oder Tanzen für Oldies vom 21. Juni 2023**

**Die Tanz-Veranstaltung mit Christian Burkhardt vom Mittwoch, 21. Juni im Bärtschihus im Rahmen des Seniorencafés war wieder ein voller Erfolg.**

Nach dem grossen Erfolg vom letzten Jahr hat sich der Seniorenrat entschlossen, eine 2. Auflage dieser Veranstaltung durchzuführen. Gut 2 Dutzend gutgelaunte und voll motivierte Seniorinnen und Senioren fanden diesmal bei herrlichem Sommerwetter den Weg ins Seniorencafé im Bärtschihus. Die Frauen waren wieder wie üblich in der Ueberzahl.

Christian Burkhardt, dipl. Tanzlehrer, Everdance<sup>R</sup>-Instruktor und Choreograf für historische Tänze von der Tanzschule Danceorama in Ostermundigen, ein ausgezeichnet ausgewiesener Fachmann, hat es auch bei der 2. Auflage verstanden, die Anwesenden für das Tanzen voll zu begeistern.

Unter freiem Himmel auf dem Platz vor dem Bärtschihus beim alten Kastanienbaum galt es, einfache Tanzschritte, begleitet von der passenden Musik und in Kombination mit zusätzlichen Bewegungselementen, einzuüben. Das Besondere daran war, dass man als Gruppe agierte und weder eine Tanzpartnerin noch einen Tanzpartner brauchte.

Zusätzlich wurden beim Tanzen unbemerkt die Muskeln gekräftigt, der Kreislauf aktiviert und in hervorragender Weise die beiden Hirnhälften trainiert. Auch kleine Gleichgewichtsübungen waren eingebaut. Christian Burkhardt hat es verstanden, mit seiner sympathischen und gewinnenden Art die Gruppe von Anfang an in seinen Bann zu ziehen, sodass die anderthalb Tanz-Stunden im Flug vorbeigingen.

Am Schluss waren alle glücklich und zufrieden, am Anlass teilgenommen zu haben. Eine kleine Umfrage hat ergeben, dass die Erwartungen der anwesenden Seniorinnen und Senioren offensichtlich voll und ganz erfüllt werden konnten.

Hans Graf