Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

ANALÝZA NABÍDKY TANEČNÍCH KURZŮ PRO SENIORY VE VÍDNI (RAKOUSKO)

Diplomová práce
(magisterská)

Autor: Kateřina Svozilová, rekreologie
Vedoucí práce: doc. PeadDr. Tomáš Dohnal, CSc.
Olomouc 2009

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Kateřina Svozilová
Název diplomové práce: Analýza nabídky tanečních kurzů pro seniory ve Vídni (Rakousko)
Pracoviště: Katedra rekreologie
Vedoucí diplomové práce: doc. PeadDr. Tomáš Dohnal, CSc.
Rok obhajoby diplomové práce: 2009

Abstrakt:

Práce je deskriptivního charakteru. Zabývá se problematikou tanečních aktivit seniorů. Podrobně se zaměřuje na komerční kurzy tance pro věkovou skupinu nad 50 let ve Vídni. Cílem práce je vyvodit obecná doporučení na základě analýzy nabídky v této oblasti v Rakousku. Bylo využito metod sběru teoretických materiálů a dotazování, techniky dotazníku, rozhovoru a pozorování. Provedené dotazníkové šetření zahrnuje 105 osob ve věku nad 50 let, které v současné době navštěvují kurz tance pro seniory ve Vídni.

Klíčová slova: senioři, pohybová aktivita, rekreace, tanec

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Kateřina Svozilová
Title of the master thesis: Offer analysis of dance courses for older adults in Vienna (Austria)
Department: Department of recreology
Supervisor: doc. PeadDr. Tomáš Dohnal, CSc.
The year of presentation: 2009

Abstract:

This diploma thesis has a descriptive character. It is dealing with the issues connected with the dancing activities of elderly people. It is closely focused on the commercial dance classes for the age groups above 50 years of age in Vienna. The aim of this thesis is to generalize recommendations on the basis of the offer analysis in this area in Austria. Methods of theoretical material collection, questioning method, questionnaire, interview and observation techniques were used in this work. 105 persons above the 50 years of age, who are attending dance classes for elderly people in Vienna, took part in the questionnaire survey.

Keywords: seniors, physical activity, recreation, dance

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením doc. PeadDr. Tomáše Dohnala, CSc., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne

Děkuji doc. PeadDr. Tomáši Dohnalovi, CSc. za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování diplomové práce.

OBSAH

1 ÚVOD 8

2 PŘEHLED POZNATKŮ 9

2.1 Stáří a stárnutí 9

2.1.1 Stárnutí populace 9

2.1.2 Kalendářní (chronologické) stáří 9

2.1.3 Pojem senior 10

2.1.4 Skupina 50+ 12

2.2 Demografické stárnutí 13

2.2.1 Demografická situace v Rakousku 14

2.3 Rekreace 15

2.4 Pohybová aktivita 17

2.4.1 Pohybová aktivita seniorů 18

2.5 Aktivní stárnutí 20

2.6 Tanec 22

2.6.1 Společenský tanec 23

2.6.2 Tanec a senioři 24

2.6.3 Tanečně-pohybová terapie 26

3 CÍLE A ÚKOLY 28

4 METODIKA 29

4.1 Metody 29

5 VÝSLEDKY 33

5.1 Popis nabídky tanečních aktivit pro seniory ve Vídni 33

5.2 Taneční kurzy organizované taneční školou (VTÖ) 34

5.3 Charakteristika výzkumného souboru 37

5.4 Realizace a průběh šetření 38

5.5 Výsledky dotazníkového šetření 39

5.6 Výsledky řízených rozhovorů 52

5.7 Výsledky pozorování 55

6 DISKUSE 58

7 ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ 60

8 SOUHRN 63

9 SUMMARY 64

10 REFERENČNÍ SEZNAM 65

PŘÍLOHY 69

1 ÚVOD

„Společenský tanec je vůbec nejpřirozenější a nejnádhernější tělesné cvičení pro lidi jakéhokoliv věku, a to nenásilnou formou – aniž by si to uvědomovali."

(Degen, 2003, 261)

Problematika náplně volného času a pohybové aktivity seniorů je v současné době více než aktuální. Projekce v oblasti demografického vývoje jasně hovoří o 21. století jako o století seniorů.

Tanec je optimální pohybovou aktivitou, příležitostí k sociálnímu kontaktu, formou komunikace, relaxací i uměním. Může tak být součástí prakticky všech druhů rekreace od kulturně-společenské, přes pohybovou, zájmovou, sociální, až po intelektuální.

Taneční kurzy pro seniory jsou zajímavé nejen z pohledu klientů, tedy seniorů, jakožto ideální formy pohybové aktivity, působící na všechny složky osobnosti – fyzickou, psychickou i sociální.

Neméně zajímavou oblast totiž představují také pro jejich poskytovatele, tedy taneční mistry a majitele tanečních škol. Taneční kurzy pro seniory skrývají z komerčního hlediska zatím téměř nevyužitý potenciál. V této oblasti představují senioři velmi významnou skupinu klientů. Důležitost této cílové skupiny bude do budoucna stále narůstat. Prozíravým krokem by tedy bylo zaměřit se na ni již dnes.

Na základě zkušeností ze zahraničí, kde systém komerčních tanečních kurzů již úspěšně funguje, je cílem této práce poskytnout inspiraci a vyvodit obecná doporučení pro jeho fungování i po přenesení do jiných, avšak podobných podmínek.

Ve volbě tématu sehrál významnou roli osobní vztah k tanci a celoživotní zájem o všechny jeho podoby. Neméně důležitá byla vize možného budoucího uplatnění teoretických poznatků, praktických zkušeností a kontaktů získaných při tvorbě této práce.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Stáří a stárnutí

2.1.1 Stárnutí populace

Řešení otázek spojených se stárnutím populace je úkolem všech moderních vyspělých společností. Zabývají se jimi odborníci různých vědních disciplín.

V duchu výzev světových organizací a jejich programů je důležité usilovat o to, aby byla dána „nejen léta životu, ale i život létům“. To znamená, aby byl kladen důraz nejen na prodlužování lidského života, ale i na jeho kvalitu. Významnou úlohu zde kromě správné životosprávy a psychické pohody hraje také nabídka smysluplných aktivit (Gregor, 1990; Kozáková & Müller, 2006; Mühlpachr, 2004).

2.1.2 Kalendářní (chronologické) stáří

Průběh lidského života bývá různým způsobem periodizován a jednotlivých kategorizací existuje velké množství. Nejčastěji se vychází z „kalendářního věku nazývaného také matriční nebo chronologický“ (Jarošová, 2006, 11; Kozáková & Müller, 2006, 9).

Nejrozšířenější věkovou kategorizací je členění lidského života podle expertů Světové zdravotnické organizace, která vychází z kalendářního (chronologického) věku a opírá se o tzv. patnáctileté periody lidského života. Věkové rozpětí mezi 45-59 lety je považováno za střední (zralý věk), období od 60 do 74 let definováno jako rané stáří (vyšší věk, mladí senioři). Za počátek vlastního stáří se pokládá sedmdesátý pátý rok života (starší senioři). Obdobím senescence (kmetství) je nazýván věk od 75 do 90 let. Senioři nad 90 let věku jsou považováni za dlouhověké (Gregor, 1998; Haškovcová, 1990; Jarošová, 2006; Jedlička, 1991; Pacovský & Heřmanová, 1981).

Prakticky stejné věkové vymezení se objevuje i u Příhody (in Haškovcová, 1990), který období od 75 do 90 let považuje rovněž za kmetství, avšak období mezi

60 a 75 lety označuje již jako vlastní stáří. Věk 60-75 let označuje Příhoda (in Jarošová, 2006) na rozdíl od výše uvedených autorů jako senescenci (stáří) a věk od 75 let za senectus (kmetství).

Taktéž Stuart-Hamilton (1999) uvádí, že většina gerontologů volí pro označení začátku stáří, neboli mezního věku, hodnoty mezi 60 a 65 lety, kdy dochází k evidentním fyzickým a psychickým změnám.

Burnside (in Stuart-Hamilton, 1999, 20) navrhuje kategorizaci stáří na:

Mladší stáří	60-69 let
Zralé stáří	70-79 let
Pokročilé stáří	80-89 let
Velmi pokročilé stáří	90-99 let

Mühlpachr (2004) uvádí rovněž dělení stáří podle Světové zdravotnické organizace, ve kterém je jako hranice stáří označen věk 60 let. Dodává však, že „v souvislosti se stárnutím populace, prodlužováním života ve stáří, poklesem kardiovaskulární morbidity ve středním věku a zlepšováním funkční zdatnosti seniorů, se posouvá hranice stáří k věku 65 let“ (tamtéž, 20). Podle Mühlpachra se tedy v poslední době stále častěji uplatňuje následující členění :

65-74 let	mladí senioři
75-84 let	staří senioři
85 let a více	velmi staří senioři

Oproti tomu Jarošová (2006, 30) uvádí, že novým celosvětovým rozdělením se pravděpodobně stane rozdělení vyššího věku, které bylo prezentováno v roce 2002 na II. Mezinárodním shromáždění o stárnutí a stáří v Madridu a za „seniora by měl být pokládán jedinec ve věku 60 let a více a od 80 let pak za seniora starého“.

2.1.3 Pojem senior

Označování člověka prožívajícího období stáří je různorodé a rozmanité. V odborné literatuře se v tomto kontextu objevují různé termíny.

V gerontologii se např. můžeme setkat s pojmem geront (což však může evokovat spíše nesoběstačného člověka), v psychologii s pojmem senescent (což bývá považováno za již zastaralý termín). V běžné mluvě můžeme slýchávat pojmy typu důchodce nebo starý. Termín důchodce není zrovna nejvhodnější, protože označuje pouze člověka pobírajícího důchod. Pojem starý má negativní citový náboj. Na nevhodnost užívání termínu starý upozorňovaly i materiály OSN při příležitosti Mezinárodního roku starších lidí (Kozáková & Müller, 2006, 7).

V současné době se jako nejvhodnější ustálil termín senior, který v sobě nemá žádný emocionální nádech. Je to významově neutrální pojem a nahrazuje specifické označení starého člověka z pohledu různých vědeckých disciplín (Čornaničová, 1998; Jarošová, 2006).

Kanadská studie Parks, Open Space & Leisure (in Dohnal & Hobza, 2007) zpracovaná v roce 2004 pro město Greated Sudbury v Kanadě obsahuje výčet současných trendů v oblasti trávení volného času. Mezi základní tendence vývoje z demografického hlediska řadí mimo jiné stárnoucí populaci a „novou generaci“ seniorů.

Pro „novou generaci“ seniorů je oproti dřívější generaci charakteristická zvýšená aktivita a lepší zdraví. „Nový senior“ provozuje podobné aktivity jako lidé nižšího věku jen s ohledem na věk a mírnějším tempem.… „Nový senior“ je oproti dřívější generaci také lépe ekonomicky zajištěn, má vyšší finanční příjem, což mu umožňuje vyšší participaci na volnočasové oblasti. Na druhou stranu zde stále zůstává generace „tradičních seniorů“, méně aktivních, tendujících k nízké nebo žádné pohybové aktivitě. Rovněž začíná narůstat rozdíl mezi bohatou a chudou částí obyvatelstva této věkové skupiny (Parks, Open Space & Leisure, in Dohnal & Hobza, 2007, 25).

Senioři, přestože mají mnohé rysy společné, se tak velmi liší jak ve své zdatnosti a životních podmínkách, tak ve svých potřebách a nárocích. Mühlpachr (2004, 37) zdůrazňuje, že „přes oprávněnost specifického zájmu o seniory jako věkovou skupinu a přes existenci specifických problémů a potřeb seniorského věku

vyžadujících specifické seniorské programy, jsou jednotliví senioři až do nejzazšího věku především sami sebou, a pak teprve starými lidmi“.

Stejně se vyjadřuje i Haškovcová (1990) a Klevetová a Dlabačová (2008) ve smyslu stárnutí jako velice individuálního procesu. Přestože mohou mít staří lidé podobný vzhled nebo relativně podobné projevy, tvoří velmi heterogenní skupinu. Gregor (1998, 20) k tomuto dodává, že nelze zjednodušeně hovořit o „skupině starých“.

Mühlpachr (2004) dále uvádí, že seniorská populace je proměnlivá a vyvíjí se. Nové generace seniorů si přinášejí do stáří své generační zkušenosti, znalosti, návyky, potřeby i nároky. Nynější generace seniorů „mají vyšší vzdělanostní strukturu, jsou aktivnější, přiměřeně náročnější a zvláště ženy jsou emancipovanější, než byly generace narozené v 19. století či počátkem století dvacátého“ (tamtéž, 38). Současně se mění i sociální okolnosti (např. rodinné uspořádání), image stáří i sociální role seniorů.

Mění se také zdravotní a funkční stav seniorů, který se nejen díky kvalitní zdravotní péči stále zlepšuje. Stárnutí bez chorob je dnes mnohem častější než dříve. Gregor (1998, 123) zdůrazňuje, že „85 % osob ve věku 65-75 let nemá žádné invalidující choroby a 40 % osob starších 85 let je schopno normální a samostatné, i když pomalejší, činnosti“.

2.1.4 Skupina 50+

Seniorem je v rámci této práce myšlena osoba starší 50 let. Důvodem je vymezení cílové skupiny klientů tanečních kurzů jako 50+, přičemž toto zaměření kurzů je v Rakousku zcela běžné. Často se vyskytuje již v samotném názvu nebo označení kurzu (Seniorentanz 50+, Tanzkreis „50plus“, Tanzspaß 50plus).

Rakouský přístup však rozhodně není výjimkou. Ettinger, Wright a Blair (2007) se v monografii „Fit po 50“ věnují problematice životního stylu věkové skupiny nad 50 let.

Tento pohled nabízí i Van Norman (1995). Z hlediska propagace pohybových aktivit pro seniory definuje cílovou skupinu klientů ve věku 50+, kterou dále rozděluje pro ještě efektivnější zacílení marketingové komunikace na segmenty 50-64 let, 65-74 let, 75-84 let a nejrychleji se rozvíjející segment 85 let a více. Cílovou skupinu seniorů dále dělí na zdravé „fit“ seniory, zdravé „unfit“ seniory a seniory se zdravotními omezeními.

Z demografického hlediska se vymezení skupiny 50+ nejvíce blíží definice podle encyklopedie Diderot (1999), která uvádí jako první biologickou generaci předreprodukční do věku 14 let, druhou reprodukční ve věku 15-49 let a třetí generaci poreprodukční, což jsou 50letí a starší.

2.2 Demografické stárnutí

Stárnutí populace je jedním z významných demografických trendů současné doby, které se v celosvětovém měřítku stává problémem jednadvacátého století. Z demografického hlediska je „stárnutí populace procesem, v jehož průběhu se postupně mění věková struktura obyvatelstva určité geografické jednotky tak, že se zvyšuje podíl osob starších šedesáti nebo šedesáti pěti let a snižuje se podíl osob mladších patnácti let“ (Rabušic, 1995, 12).

Podle Jarošové (2006) žilo v roce 1970 na celé Zemi asi 8 % seniorů, tedy lidí ve věku šedesáti a více let a asi 38 % dětí ve věku patnácti a mladších. Predikce dalšího vývoje situace vypadá následovně.

> Na počátku 21. století se podíl seniorů zvýší přibližně na 10 % celkové populace Země a podíl dětské populace se bude snižovat asi na 28 %. V průběhu dalších let pak dojde k proměně věkové struktury obyvatelstva tak, že se obrátí poměr dětské a seniorské populace. K vyrovnání obou podílů by mělo dojít pravděpodobně kolem roku 2050, kdy obě věkové skupiny budou tvořit asi 20 % světové populace. Na přelomu 21. a 22. století se podíl seniorů zvýší na 30 % a podíl dětí se sníží na 18 % (Jarošová, 2006, 16-17).

Klevetová a Dlabačová (2008, 9) uvádějí, že podle statistických prognóz má být „21. století stoletím seniorů“, alespoň v prvních padesáti letech. Během 50 let bude poprvé v historii lidstva žít na zemi více lidí starších 60 let než osob mladších 15 let.

Součástí demografické revoluce je stárnutí populací. Jak vysvětluje Jarošová (2006) i Mühlpachr (2004), ve společnosti přibývá seniorů

- relativně (poklesem natality)
- absolutně (prodlužováním střední délky života)
- v pokročilém stáří (prodlužováním života ve stáří).

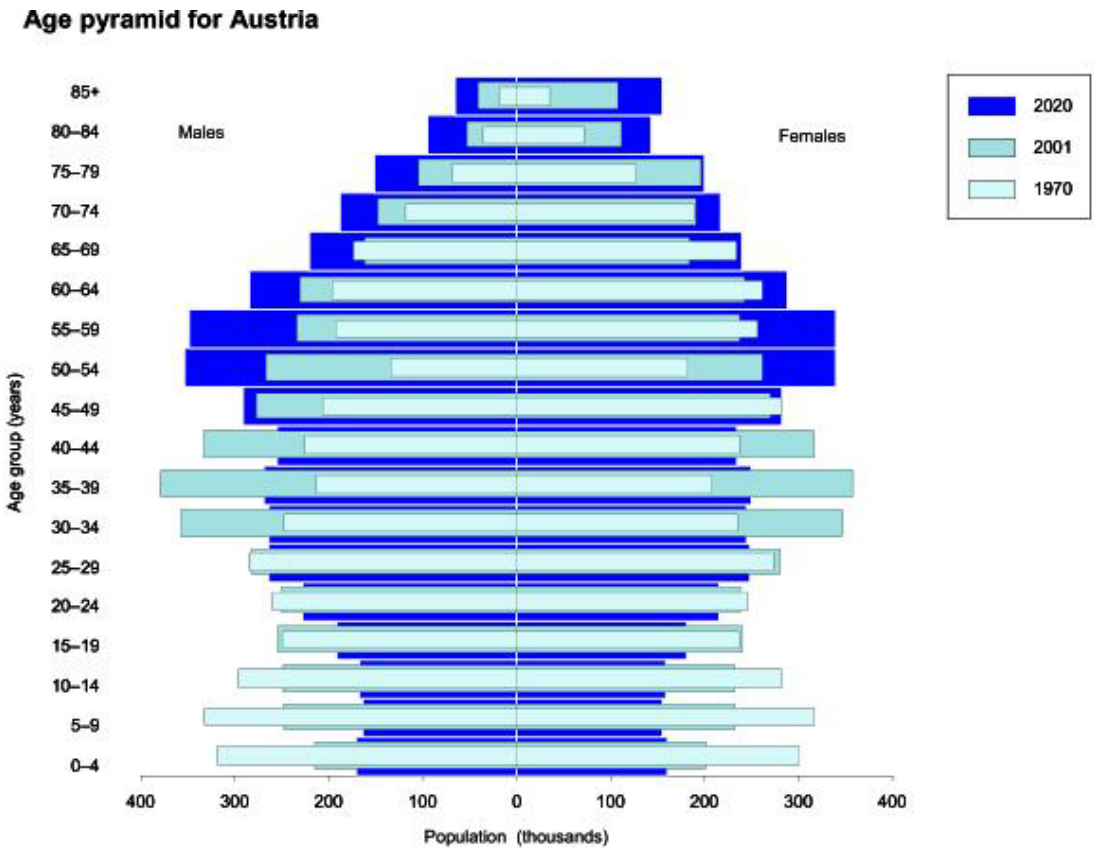
Z poněkud odlišného pohledu zmiňuje demografickou revoluci a stárnutí populace Van Norman (1995). Vidí v ní nový a rychle rostoucí trh v oblasti pohybových aktivit. Stejný úhel pohledu zaujímá k seniorské věkové skupině diplomová práce a vidí v ní zatím ne zcela využitý potenciál klientely tanečních kurzů.

Naděje dožití, též střední délka života, udává podle definice Českého statistického úřadu (2008, 114) „počet let, které má naději ještě prožít osoba právě x-letá při zachování řádu úmrtnosti sledovaného období. Jedná se o syntetický ukazatel, který odráží úmrtnostní poměry daného roku ve všech věkových skupinách“. V souvislosti s tímto pojmem přicházejí McGuire, Boyd a Tedrick (2004, 14) s vyjádřením „život nekončí v 65!“ a uvádějí, že například ve Spojených státech v roce 2010 projekce indikují, že 65letý muž může očekávat dalších 16,2 let a žena dokonce 21 let života.

2.2.1 Demografická situace v Rakousku

Na začátku roku 2003 žilo v Rakousku 8 milionu obyvatel. Nejvýraznějším demografickým jevem, stejně tak jako ve většině evropských zemích, je zvyšující se podíl starších osob v populaci. Podle očekávání World Health Organization (2006) bude podíl osob ve věku 65 a více let vzrůstat z 15,5 % v roce 2003 až na odhadovaných 26 % v roce 2030.

Projekce vývoje věkové pyramidy v Rakousku zřetelně znázorňují dominující věkové skupiny obyvatel 50-54 let a 55-60 let v roce 2020 (Obrázek 1).



Zdroj: WHO, 2006

Obrázek 1. Věková pyramida pro Rakousko

Očekávaná délka života je pro ženy narozené v roce 2002 82 let, pro muže 76 let. Rakušané mohou očekávat zůstat zdraví po 90 % délky svého života. Očekávaná délka života ve zdraví je průměrně 71,4 let.

2.3 Rekreace

Podle Hodaně a Dohnala (2008, 25-26) pojem rekreace „vymezuje prostor, umožňující participaci na dané kultuře, realizaci zájmů a zálib, kultivaci vlastních tvořivých sil, schopností, vlastností“. Rekreaci dělí podle obsahové zaměřenosti na následující druhy:

- kulturně-umělecká
- intelektuální
- sociální
- zájmová
- pohybová

Důležitých faktem z hlediska zaměření diplomové práce je, že tanec je možno zařadit do všech výše uvedených druhů rekreace.

Glesk & Harsányi (1994, 11-12) člení rekreační aktivity na kulturní, společenské, přírodní a pohybové a v tomto systému zařazuje tanec následujícím způsobem do rámce rekreačních pohybových aktivit, které člení na

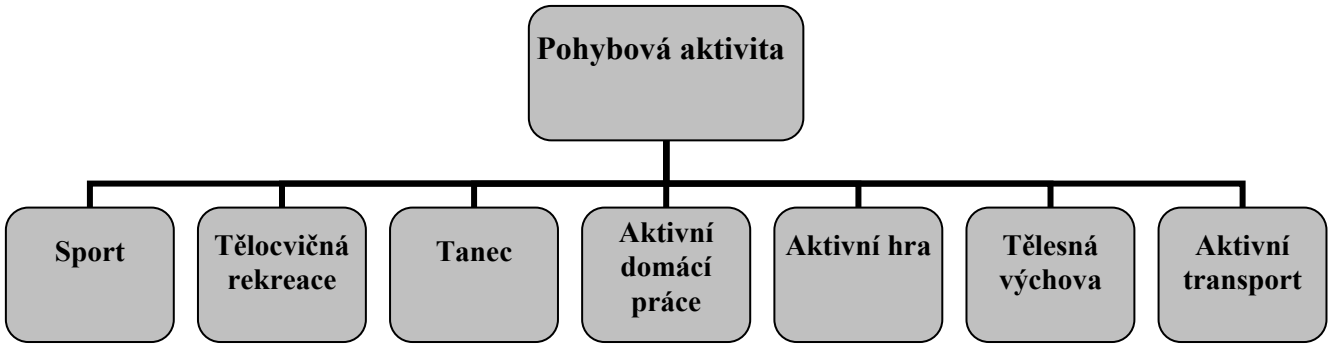
- turistiku (individuální, rodinnou, přátelskou, spolkovou-organizovanou)
- tanec (všechny ty taneční činnosti, které v prvé řadě využívají tanec jako druh pohybové činnosti)
- zdatnost (aerobic a kondiční rozvoj, jehož prvořadým cílem a výsledkem je ochrana zdraví a jeho rozvoj)
- hobby-sport (všechny ty sportovní činnosti, jejichž trénink je charakterizován malým objemem, nízkou intenzitou a cílem je dobrý pocit, ochrana zdraví a jeho rozvoj bez snahy o dosažení rekordních výkonů)
- rekreační sportovní trénink (chůze, jogging, běh, cyklistika, plavání, běh na lyžích, atd.)
- doplňující postupy (masáž, sauna, teplá koupel, horské slunce, elektroterapie, racionální výživa)

Rheinwaldová (1999, 12) uvádí, že „staří lidé chátrají nedostatkem uspokojování svých intelektuálních a společenských potřeb“. Kvalitní program je nejen nutným doplňkem péče o seniory, ale je vysoce terapeutický a důležitý pro jejich duševní i fyzický stav. Poskytuje lidem nutnou fyzickou činnost, adekvátní mentální stimulaci a příležitost ke vzájemnému sbližování a společenskému životu, který je pro psychiku člověka nutný. Dále dodává, že v amerických domovech důchodců a ostatních zařízeních pro staré a přestárlé je tento program nezbytnou částí péče a je vykonáván k tomu školenými profesionály. Vedoucí terapeuticko-zábavných činností studují na univerzitě fakultu rekreace a studií volného času.

Podle Gregora (1998) je možné k problematice rekreace a volného času doplnit, že způsob jakým starý člověk trávil svůj volný čas před odchodem do důchodu, se odráží i v kvalitě využití volného času ve stáří.

2.4 Pohybová aktivita

V současné době Světová zdravotnická organizace uvádí, že „pohybová aktivita je jakákoliv aktivita produkovaná kosterním svalstvem způsobující zvýšení tepové a dechové frekvence“ (in Dohnal, 2007). Může být součástí sportu, školních aktivit, dětské hry nebo chůze do školy. Australská organizace *Strategic Inter-Governmental forum on Physical Activity and Health* má na pohybovou aktivitu podobný názor a především uvádí tanec jako její samostatnou kategorii (Obrázek 2).



Zdroj: Strategic Inter-Governmental forum on Physical Activity and Health, 2004

Obrázek 2: Význam pojmu pohybová aktivita

Pohybovou aktivitou chápe Dohnal a Hobza (2007, 42) „všechny pohybové činnosti člověka“. Pohybová aktivita je širší pojem než sport. Patří do ní rovněž aktivity pracovní, lokomoční, běžné životní úkony a samozřejmě hobby-aktivity, kam systémově patří sport, cvičení, turistika a tanec.

Je možné konstatovat, že pravidelná pohybová aktivita spojená s přiměřeným energetickým příjmem má řadu pozitivních vlivů na lidské zdraví a brání vzniku mnoha onemocnění (Stejskal, 2004).

> Snižování množství pohybu je jedním z průvodních jevů současného životního stylu ve všech věkových kategoriích. Důsledkem bývá pokles fyzické i duševní výkonnosti a velmi často i zhoršený zdravotní stav a vyšší výskyt civilizačních onemocnění. Pravidelné pohybové aktivity mohou tvořit nejlevnější komplexní zásah. Pohyb je jedním z rozhodujících faktorů, které mohou u člověka působit jako prevence obtíží v oblasti zdravotní i prožitkové (Štilec, 2004, 13).

Pohybovými aktivitami lze pak podle Štilce (2004) vysoce efektivně motivačně působit na životní postoj starších, často osaměle žijících lidí.

Stejskal (2004) uvádí, že sice velká část správně motivovaných lidí je schopná svou životosprávu upravit, avšak daleko významnější je „zda dokáží pozitivní změnu životního stylu akceptovat dlouhodobě a zda se stane trvalou součástí jejich života: říká se tomu dlouhodobá adherence k životnímu stylu a následuje nejdříve za půl roku od začátku fáze rohodnutí“.

Štilec (2004, 25) dodává, že „k věrnosti setrvání (adherenci) v pravidelném cvičení nestačí pouhé vědomí, že je to užitečné pro zdraví a dlouhý život, čili racionální motivace. Lidé samozřejmě potřebují i emoční prožitek z pohybu, radost z atmosféry a družnosti, která k pohybu patří.“

2.4.1 Pohybová aktivita seniorů

Pohybová aktivita praktikovaná po celý život a obzvláště po 50. roce podporuje úspěšné stárnutí. Je nejlepším prostředkem ke zlepšení mobility a k zajištění autonomie seniorů do vysokého věku, významně také přispívá k prevenci pádů.

Pohybová aktivita je nezbytná pro úspěšné a aktivní stárnutí. Musí být však adaptovaná věku, fyzické kondici a chronickým onemocněním a individualizována s ohledem na cíle, kterých má být dosaženo. Je nezbytné vzít v úvahu preference cvičence a stejně tak i aspekt sociální a psychologický. Musí být stanovena optimální délka, intenzita cvičení, frekvence tréninku a vhodný druh pohybové aktivity (Stejskal, 2004; Štilec, 2003).

Daďová a Novotná (in Wittmannová, 2007) v rámci zásad pro pohybové aktivity seniorů uvádí, že k základním principům jak zvyšovat respektive udržovat tělesnou zdatnost seniorské populace včetně funkčního stavu, patří aktivity pro rozvoj a stabilizaci hybného systému a aktivity vytrvalostního charakteru (chůze, jízda na ortopedu, plavání, lyžařská turistika, tanec) nejlépe v kombinaci s cvičením silového typu.

Z hlediska potřebného objemu pohybových aktivit uvádí Štilec (2004, 34) „že u relativně zdravotně způsobilých starších osob je objem 3-4 hodiny pohybově-prožitkových aktivit týdně, spolu s dalšími racionálními přístupy, účinným prostředkem pro oddálení involučních jevů stárnoucího organismu“.

Názory na optimální délku a frekvenci pohybových aktivit pro seniory, které by se pozitivně projevily na zdraví a kvalitě života seniorů, nejsou doposud ujednoceny. Podle výsledků výzkumu realizovaného pod názvem „Pohybové aktivity jako prostředek aktivního stylu života seniorů“ (Štilec, 2003) vedla pravidelná pohybová aktivita i ve frekvenci pouze dvakrát týdně ještě k prokazatelnému zpomalení involučních jevů v psychické, funkční a motorické oblasti. Frekvence cvičení jedenkrát týdně podle dalších výsledků už nepřinesla žádné výjimečné změny zdatnosti, ale přispěla k dosažení pocitu celkové pohody.

Pravidelná optimální pohybová aktivita pomáhá člověku udržet a zlepšit své zdraví, udržet autonomii do pozdního věku a je zdrojem radosti a zábavy.

Podle Světové zdravotnické organizace (in Hodaň & Dohnal, 2008, 101) „zdraví není chápáno jako pouhá nepřítomnost nemoci, ale jako stav tělesného, psychického a sociálního blaha (pohody)“ .

Udržení zdraví má mezi cíly pohybové aktivity seniorů zvláštní postavení. Mildenberger-Schneider (2007) uvádí, že zdraví je nejdůležitějším motivem pro pohybovou aktivitu seniorů. Kromě zdraví zdůrazňuje Philippi-Eisenburger (1990) především sociální dimenzi pohybové aktivity seniorů.

V komplexní péči o seniory v posledních letech dominuje snaha o zvyšování kvality života a ne jen jeho samoúčelné prodlužování. Udržet dobrou kvalitu života, nezávislost na okolí, zvládání běžných denních aktivit, ale také udržet mentální funkce pomáhá seniorům pohybová aktivita. Pravidelná pohybová aktivita přináší také zdravotní prospěch, snižuje výskyt některých chorob a zkracuje dobu rekonvalescence po akutních onemocněních nebo operacích. Mezi konkrétní zdravotní pozitiva, která pohybová aktivita přináší, patří nejen zlepšení kardiorespirační výkonnosti, ale i kontrola tělesné hmotnosti a zlepšení nervosvalové funkce. Pohybová aktivita také pomáhá snížit depresi a strach,

udržuje psychickou rovnováhu a sebejistotu, a zvyšuje sociální uplatnění (Daďová & Novotná, in Wittmannová, 2007, 31).

Lidé staří 50 a více let znají benefity pohybové aktivity. Ettinger, Wright a Blair (2007) uvádí pořadí benefitů pohybové aktivnosti podle odpovědí pohybově aktivních respondentů na dotazník AARP (American Association of Retired Persons).

Tabulka 1. Benefity pohybové aktivnosti

Zlepšuje celkové zdraví	83 %
Dodává více energie	69 %
Chrání před onemocněním	67 %
Snižuje stres	60 %
Kontroluje hmotnost	60 %
Zlepšuje body image	48 %
Pomáhá socializaci s dalšími	34 %
Zlepšuje sex	28 %

Zdroj: Ettinger, Wright & Blair (2007, 28)

Gregor (1990, 93) dodává, že „nikdy není pozdě“. Je podle něj vědecky doloženo, že zdravý člověk může začít s jakoukoliv tělesnou aktivitou v pokročilejším věku.

2.5 Aktivní stárnutí

Podle Štilce (2004, 130) je pro zdravý aktivní život ve vyšším věku velmi významné:

- Vracet se k zájmům a koníčkům, po kterých jsme toužili a dříve na ně nebyl čas, a hlavně nepodléhat skepsi a pocitům, že už jsme na staří, nešikovní
- Učit se novým věcem, zdokonalovat staré vědomosti
- Pečovat o své zdraví, o svůj vzhled a tělesný i duševní rozvoj aktivním přístupem k životu
- Neuzavírat se do sebe, ale naopak snažit se vyhledávat kontakty a nové přátele

V rámci aktivního stárnutí zmiňuje Gregor (1990, 57) „psychické otužování“, ke kterému patří jakýkoli styk s lidmi a které je předpokladem k tomu „abychom jednoho dne nebyli izolováni a osamoceni. Lidi potřebují lidi. Čím jsme starší, tím je potřebujeme více, nikoli méně. Nesmíme se bát uzavírat nová přátelství, udělat si nové známé i ve zralém věku, půjde to k stáru stále obtížněji“.

Ideální příležitost k navázaní nových sociálních kontaktů poskytují taneční kurzy pro seniory a bude na ně z tohoto úhlu pohledu rovněž nahlíženo.

Jarošová (2006, 30) varuje, že se u seniora snižuje jeho manuální zručnost, nastávají problémy s orientací a začíná trpět tzv. handicapem sociální integrace, kterým se míní znemožnění účasti na obvyklých sociálních vztazích. Starý člověk by měl být proto aktivní až do vysokého věku, měl by se účastnit různých společenských činností, aby si co nejdéle udržel sociální, psychickou i fyzickou rovnováhu.

Křivohlavý (in Štilec, 2004, 19) vysvětluje rozdíl mezi biomedicínckým a biopsychosociálním přístupem tak, že zatímco v biomedicínckém modelu jde hlavně o stanovení původu a příčiny nemocí, je „biopsychosociální přístup orientován k prevenci, neboli k hledání a rozvíjení faktorů, které udržují člověka v dobrém zdravotním stavu, tento stav dále zlepšují a pozitivně ovlivňují“.

Slovo „sociální“ v názvu biopsychosociálního modelu zdůrazňuje, že na zdravotní stav člověka mají vliv nejen biologické a psychologické faktory, ale i oblast sociální. Jde především o vzájemné vztahy mezi lidmi, o nasycení nebo frustraci sociálních potřeb, o sociální harmonii či disharmonii, o evaluaci nebo devaluaci v mezilidské komunikaci (Klevetová & Dlabačová, 2008; Štilec, 2004).

> V naší společnosti stále přetrvává model šedesátých let, který úspěšné stárnutí spatřoval v trávení volného času v klidu domova. A dále v ochotě přijmout změny sociálních rolí, dobrovolně nést sociální osamělost ve stáří a postupně se také vzdát společenských i životních rolí a odpočívat doma (Klevetová & Dlabačová, 2008, 14).

Ztrátou role v pozdějším věku se obdobně zabývají i McGuire, Boyd a Tedrick (2004) a zdůrazňují, že úspěšné stárnutí je mimo jiné založeno na vytvoření si nových rolí v životě.

Odchod do důchodu je přechodem z dobře naplněného života do života, který je třeba nově naplnit . Tento čas je možné využít k realizaci plánů a zájmů, které do té doby nebylo možno z mnoha důvodů uskutečnit, k realizaci dosud nenaplněných vnitřních potřeb a k příležitosti se dále rozvíjet (Vágnerová, 2007).

Haškovcová (1990, 138) nazývá nově vzniklou situaci „druhým životním programem“.

2.6 Tanec

Tanec má v dnešní době zvláštní společensko-kulturní místo. Jak uvádí Jebavá (1998), je možné tuto formu tvořivého projevu ztotožnit s masovým sportovním vyžitím nebo ve sdělovacích formách masmédií se takto traktovaný tanec přibližuje průmyslovému užitému umění (comics, reklama, plakátová tvorba aj.).

„Tanec má široké spektrum uplatnění v současném hektickém způsobu života, je nenahraditelný v potřebě člověka vnímat rytmus a prostřednictvím aktivního pohybu harmonizovat sebe sama, hledat a najít vnitřní identitu svého já“ (Jebavá, 1998, 17).

> Tanec a pohyb jsou aktivní, expresivní a komunikační prostředky založené na práci s tělem, kterými lze snížit množství adrenalinu v těle a společensky přijatelným způsobem se zbavit agresivity, strnulosti a apatie. Tím, že jedinec ze sebe „vytancuje“ vztek nebo radost, lásku nebo smutek, zvyšuje svou schopnost tyto pocity vyjádřit (Payneová, 1999, 14).

Blažíčková (2005) vysvětluje, že umění je svou podstatou ideální pro výchovu, protože spojuje k jednotnému projevu všechny složky lidské podstaty. Právě tanec je ze všech umění nejvhodnější pro rozvoj celistvé osobnosti, protože jako jediné umění rozvíjí (kromě ostatního) absolutně i fyzickou složku osobnosti.

Zemánková (1996, 43) dodává, že „tanec působí relaxačně svým rytmem, plynulým pohybem i spolutanečníky, tanec vytváří atmosféru“. Do této skupiny řadí zejména klasické tance.

2.6.1 Společenský tanec

Pro Evropu a svět existuje deset tzv. velkých tanců – pět standardních (waltz, tango, valčík, slowfox a quickstep) a pět latinskoamerických (rumba, samba, cha-cha, paso doble a jive). Jde o nejznámější a nejvíce propracované párové tance, které se všude na světě tančí stejně. To umožňuje neverbální komunikaci mezi tanečníky z různých zemí a tanec je tak možné označit jako jednu z nejuniverzálnějších forem komunikace.

> Tato sestava deseti tanců představuje dostatečně různorodý charakter, který je pro většinu tančících zcela postačující. Staly se již nedílnou součástí taneční kultury lidstva (také jsou již někdy nazývány klasické). Navíc lze předpokládat, že se i v 21. století budou tak jako dosud tančit pro zábavu, vyučovat v tanečních kurzech a zůstanou i nadále kmenovým repertoárem tanečního sportu (Degen, 2003, 38).

Standardní tance jsou podle Degena (2003) tance vytvořené uměle anglickými profesionály koncem 20. let 20. století. Vznikly na základě dlouhodobého důkladného studia vybraných tanců, které nejvíce vyhovovaly mentalitě Angličanů, jak v oblasti tzv. spotřebního tance, tak i z hlediska závodního, neboť ještě před formováním standardu se už ve Velké Británii a západní Evropě v moderních tancích soutěžilo.

Degen (2003) dále uvádí, že některé z latinskoamerických tanců se v parketové úpravě objevily v evropských tančírnách již před 2. světovou válkou. Tyto tance, které standardizovali Angličané, přinesly zcela nový styl tančení. Především svými nášlapy, tančením vlastně na místě bez postupu a bez stanovení velikosti otáčení. Záhy po skončení 2. světové války, v roce 1946 byly vydány zkušební slabikáře latinskoamerických tanců a vyšla řada knih s popisy rumby, samby, paso doble a jivu.

2.6.2 Tanec a senioři

Cílem tanečních aktivit pro seniory není podle Meusela (1981) v první řadě tanec, ale je to aktivace staršího člověka, která se při tanci děje nepozorovaně. Aktivace vlastních sil, k níž může tanec významně přispět, pomáhá starším lidem najít cestu z časté pozice samotáře zpět do lidské společnosti. Zdůrazňovány bývají i zdravotní účinky a radost z tance. Tanec je pro udržení a zlepšení především koordinace a výkonu krevního oběhu vhodnou aktivitou pro starého člověka.

Meusel (1981) dále přichází s tvrzením, že kromě chůze snad neexistuje jiná vhodnější forma aktivního pohybu, která by člověku ve vysokém věku mohla být bez dalších pochyb doporučena.

Za „ideální formu pohybu pro seniory“ označuje tanec i Hepp (1981, 236) a udává i dostatečný počet argumentů:

- Hudba povzbuzuje a motivuje
- Při tanci vzniká možnost navázání kontaktu a komunikace
- Tanec se lze naučit v jednoduchých a krátkých krocích
- Rozmanitost tance nabízí bohatou možnost obměny
- Nezbytné procvičování ducha a těla se dá v tanci tak „schovat“, že si to lidé ani neuvědomí

Ettinger, Wright a Blair (2007) zmiňují tanec v rámci příkladů pohybových aktivit střední intenzity pro populaci nad 50 let a poukazují na něj jako na „aktivní rekreaci, která nabízí dobré možnosti ke spojení společenských a pohybových aktivit“ (tamtéž, 211). Stejně tak i LaLanne (1995, 117) uvádí tanec jako vhodnou aerobní aktivitu pro osoby nad 50 let.

Tanec představuje trénink koordinace, obratnosti, tvořivosti a rovnováhy, což je velice důležitá prevence úrazů a pádů starších osob. Hirtz (2000) se zabývá problematikou rovnováhy seniorů a upozorňuje na její důležitost v prevenci pádů. Uvádí tanec jako jeden z vhodných prostředků pro udržení a posílení rovnováhy. V podobných souvislostech doporučuje Louvard (2007) tanec především v rámci tréninku koordinace, ale také paměti.

Stechling a Schneider-Eberz (1992) prezentují taneční formy pohybu jako neodmyslitelnou součást pohybové aktivity seniorů a dodávají, že z tohoto hlediska nelze přehlédnout zlepšení motorických schopností (pohyblivost, vytrvalost, schopnost reakce, zručnost, schopnost koordinace), paměti, koncentrace a ochoty navazovat kontakty skrze práci ve dvojicích nebo ve skupinách.

Allen (1999) i Dessaintová (1999) uvádějí společenský tanec v přehledu činností přispívajících k udržování a rozvoji dobré fyzické kondice, vhodných pro osoby starší padesáti let. Společně s Klevetovou a Dlabačovou (2008), Rheinwaldovou (1999) a Walshem (2005), který navíc zdůrazňuje sociální aspekty, rovněž doporučují tanec jako jednu ze základních kategorií programu v zařízeních pro seniory.

Příklady konkrétních tanečních programů pro seniory přinášejí Hepp (1981) a Stechling a Schneider-Eberz (1992).

Gregor (1990, 40) k této problematice dodává, že tanec může seniorům poskytnout oddech svou „jednobodovostí“, koncentrací na to, co se právě děje. Jít za kulturou, vyvinout i v této sféře aktivitu, znamená společensky se obléci a odejít z domova. Změna prostředí je podle něj v tomto směru velmi důležitá.

Tanec je „jedním z nejjednodušších a nejrozšířenějších prostředků k vzájemnému seznámení a poznání“ (Degen, 2003, 261).

Využití jednotlivých tanců v rámci cvičení pro sociální komunikaci zdůrazňuje i Uhlíř (2008, 31) a uvádí, že „v seniorském věku je důležitější než fyzický výkon, a to zejména pro navazování a upevňování vzájemných kontaktů, pro rozvíjení důvěry, přátelské pomoci a radosti ze společného prožitku, získání schopnosti empatie“.

Zapamatování krokových variací a současné soustředění se na správné dodržování dob hudby má velký význam při cvičení paměti a kognitivních procesů seniorů (tamtéž, 41).

K tomu Gregor (1998) a Stuart-Hamilton (1999) dodávají, že paměťové schopnosti starého člověka lze tréninkem výrazně zlepšovat.

2.6.3 Tanečně-pohybová terapie

S tanečními aktivitami seniorů velice úzce souvisí také taneční terapie. Payneová (1999) uvádí, že mezi tancem jako uměním, kreativním tancem a taneční a pohybovou terapií existují některé zásadní rozdíly. Tanec jako umění a kreativní tanec mohou mít, podobně jako sport, terapeutické účinky, a přesto terapií nejsou, protože systematicky nerozvíjejí spojování vědomé a nevědomé zkušenosti.

Důležitým faktem ale podle ní zůstává, že „taneční a pohybová terapie se vyvinula z výuky tance a pohybu ve skupinách lidí se speciálními potřebami“ (Payneová, 1999, 16).

Odlišný postoj k problematice taneční terapie zaujímá Veleta a Holmerová (2002). Podle nich je možné nazvat taneční terapií i taneční kurzy pro seniory. Toto tvrzení zdůvodňují tím, že „při správném vedení zde senioři nejen tancem relaxují a rehabilitují, ale tato společenská událost pozitivně působí také na jejich psychiku“ (tamtéž, 12).

Podobný pohled nabízí i Jebavá (1998, 13), která uvádí, že „tanec ve formě uvolňující zábavy, hry, slouží jako terapie v rovině psychologické se zřetelem zmírňovat tenzi z přemíry informací technické společnosti, ale také slouží jako terapie fyziologická pro vykompenzování tělesných handicapů“.

American Dance Therapy Association (ADTA) definuje tanečně-pohybovou terapii jako „psychoterapeutické užití pohybu v procesu, jehož účelem je dosažení emoční a fyzické integrace jedince“ (Čížková, 2005, 33). Veleta a Holmerová (2002) uvádějí stejnou definici taneční terapie, kromě emoční a fyzické integrace však přidávají ještě kognitivní a sociální integraci člověka.

Podle Velety a Holmerové (2002) je možné od taneční terapie respektive tanečních kurzů pro seniory očekávat:

- snadnější motivaci
- navázání či zlepšení komunikace
- doléčování poruch hybnosti
- zlepšení koordinace pohybu a zlepšení mozkové činnosti
- vnímání a vyjadřování rytmu a jeho prožívání

- nenásilné zlepšení pozornosti, emotivního a estetického prožívání
- dotek
- zlepšení stability a držení těla
- zlepšení nálady
- harmonii těla a duše
- přijetí sebe sama, vytvoření pozitivního pocitu, větší jistoty a sebedůvěry

3 CÍLE A ÚKOLY

Práce si klade za cíl na základě analýzy nabídky tanečních kurzů pro seniory ve Vídni vytvořit obecná doporučení pro tuto oblast volnočasových aktivit.

Výzkumné otázky:

- Existují ve Vídni organizace a zařízení, která se zabývají tancem pro seniory?
- Jaká je nabídka v oblasti komerčních kurzů tance pro seniory?
- Jaký je obsah kurzů tance pro seniory?
- Jaká je cílová skupina tanečních kurzů pro seniory?
- Představuje věková skupina nad 50 let významnou skupinu klientů tanečních škol?
- Je tanec vhodnou aktivitou pro seniory?

Úkoly:

- prostudovat literaturu
- popsat situaci v oblasti tanečních aktivit pro seniory ve Vídni
- zjistit nabídku kurzů tance pro seniory
- zajistit rozhovory s majiteli vybraných tanečních škol
- zúčastnit se tanečních lekcí a provést zde pozorování
- sestavit dotazník v české a německé jazykové verzi
- zvolit soubor a realizovat vlastní dotazníkové šetření
- zpracovat a vyhodnotit výsledky dotazníku, pozorování a rozhovorů
- vyvodit závěry a doporučení

4 METODIKA

Práce je deskriptivního charakteru, analyzuje a popisuje dané jevy a fakta. Využívá především zkušeností nabytých během zahraničního studijního pobytu ve Vídni a následné pracovní stáže tamtéž. Data byla získána metodou dotazování. Byla zvolena technika dotazníku a rozhovoru. Další použitou technikou bylo pozorování.

Zahraniční studijní pobyt proběhl v měsíci červnu a červenci 2008 na Universität Wien v rámci Rozvojových programů MŠMT (Program na podporu internacionalizace). Dvouměsíční pobyt se uskutečnil v Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport, nepravidelných konzultací se účastnil Univ. - Prof. Mag. Dr. Michael Kolb, Ass.-Prof. Mag. Dr. Rosa Diketmüller a Mag. Dr. Maria Dinold.

Tato stáž umožnila získání potřebných kontaktů pro účely diplomové práce, osobní kontakt s majiteli tanečních škol, vedení rozhovorů, provedení pilotáže dotazníků a pozorování.

4.1 Metody

Analýza dokumentů a pramenů

Byla analyzována základní odborná literatura o problematice stáří a stárnutí, dále literatura zabývající se aktivním životním stylem a vztahem pohybové aktivity a seniorů, a samozřejmě také literatura zaměřená na oblast tance.

Mezi podstatné dokumenty této práce je možné zařadit monografie Mühlpachr, P. (2004), Jarošová, D. (2006), Štilec, M. (2004), Veleta, P., & Holmerová, I. (2002), Degen, M. (2003) a další viz referenční seznam. Dále propagační a informační materiály asociace VTÖ (Verband der Tanzlehrer Österreichs) a všech tanečních škol nabízejících kurzy pro seniory ve Vídni

Ze zahraničních zdrojů byly použity anglické a německé informační prameny.

Dotazování

Pro zodpovězení stanovené výzkumné otázky, která se týká profilu účastníka tanečního kurzu pro seniory, byl sestaven vlastní dotazník. Dotazník byl přeložen do německého jazyka. Obsahoval 19 otázek, v první části se jednalo především o motivy vedoucí k provozování tance ve volném čase, dále o frekvenci této aktivity, zájem o pohybovou aktivitu obecně a finanční situaci, ve druhé o obecnou charakteristiku respondentů (Příloha 1 a Příloha 2).

Otázky byly převážně uzavřené (dichotomické i alternativní) a polootevřené. V závěru dotazníku byl respondentům ponechán prostor pro vyjádření dalších názorů, poznámek nebo komentářů. Při sestavování byl kladen důraz na jednoduchost vyplňování a snahu co nejméně respondenty časově zatížit. U otázek, které to umožňují, bylo možné označit více odpovědí. Odpovědi byly zaznamenávány zaškrtnutím či zakřížkováním v příslušných kolonkách, případně vypsáním odpovědi. Dotazník byl anonymní a dobrovolný, o čemž byli respondenti informováni v úvodu dotazníku.

Průchodnost sestaveného dotazníku byla ověřována na vybraném vzorku respondentů. Pretest proběhl v průběhu měsíce června a července 2008 v následujících tanečních školách: Tanzschule Stollhof, Tanzschule Prof. Wagner a Tanzschule Roman E. Svabek. Zúčastnilo se ho celkem 38 respondentů, ve věku 50 až 79 let.

Na základě podnětů respondentů této pilotáže a po vyhodnocení vyplněných dotazníků došlo k jejich mírné úpravě, především v oblasti instrukcí pro vyplnění dotazníku, upřesnění formulace některých otázek a úpravy nabídky volitelných možností. V případě jedné otázky byly možnosti odpovědi zcela nahrazeny za lépe vyhovující. Dotazníky byly rovněž upraveny pro účely elektronické komunikace, došlo ke zjednodušení jejich vyplňování v této podobě pomocí použití zaškrtávacích políček a vložení textových polí.

Pro zodpovězení výzkumných otázek týkajících se náplně tanečních kurzů a zastoupení skupiny seniorů v klientele tanečních škol proběhly řízené rozhovory se zástupci Tanzschule Stollhof, Tanzschule Kopetzky, Tanzschule Prof. Wagner a Tanzschule Roman E. Svabek. Tyto 4 taneční školy byly vybrány z celkového počtu 13 tanečních škol nabízejících kurzy pro seniory ve Vídni z toho důvodu, že

představují dostatečně reprezentativní vzorek pro potřeby této práce. Zastupují nejstarší (Tanzschule Kopetzky) a nejmladší (Tanzschule Roman E. Svabek) z tanečních škol, nacházejí se ve třech různých obvodech (Bezirk 1., 3. a 7.), dvě školy (Tanzschule Prof. Wagner, Tanzschule Roman E. Svabek) jsou z 1. obvodu, z důvodu respektování největší koncentrace tanečních škol v centru města. Majitel Tanzschule Prof. Wagner je zároveň prezidentem VTÖ (Verband der Tanzlehrer Österreichs), i proto je zařazení této školy do vybraného vzorku oprávněné.

Řízené rozhovory probíhaly v průběhu měsíce června a července 2008 a pro lepší porozumění byly vedeny v anglickém jazyce. Dotazování se odehrávalo přímo v prostorách tanečních škol, po předchozí domluvě a s dostatečnou časovou rezervou.

„Technika rozhovoru je založena na kladení otázek a odpovídání na ně, i když není vyloučen systém iniciovaného volného vyprávění na dané téma, které je ve svém průběhu více či méně usměrňováno“ (Velký sociologický slovník, 1996, 447).

Rozhovory a kladené otázky nebyly standardizované, šlo o řízený rozhovor doplněný o volnou rozpravu na dané téma, což umožnilo lepší navázání kontaktu a bylo více neformální. Všechny otázky byly kladeny v podobném duchu s cílem zjistit informace o náplni tanečních lekcí pro seniory a o seniorské skupině klientů. Rozhovory byly zachyceny pomocí diktafonu a klíčové informace poté zaznamenány písemně do záznamového archu.

V případě všech otázek, ze kterých se rozhovor skládal, šlo o otázky otevřené (Příloha 3). Tento typ otázky „spočívá v tom, že respondentovi nejsou předloženy žádné varianty odpovědí a tazatel zapíše jejich úplné nebo zkrácené znění“ (Velký sociologický slovník, 1996, 754).

Pozorování

Podle Velkého sociologického slovníku (1996) je pozorování přímé pojem vztahující se k bezprostřednímu a systematickému pozorování sociálního úkazu, procesu, činnosti, podle stanoveného plánu, bez dotazování a jakéhokoliv ovlivňování pozorovaného objektu. Patří mezi základní techniky sběru informací. Lze aplikovat na pozorování malých skupin, nejčastěji při studiu sociálních interakcí, postojů, způsobu života, životního stylu.

Pozorování přímé probíhalo po dobu dvou měsíců nestejnou intenzitou ve stejných tanečních školách jako rozhovory, tedy v taneční škole Tanzschule Stollhof, Tanzschule Kopetzky, Tanzschule Prof. Wagner a Tanzschule Roman E. Svabek. Posléze bylo doplněno dalším pozorováním v tanečních školách Tanzschule Heidenreich, Tanzschule Chris, Tanzschule Eddy Franzen a Tanzschule Elmayer v průběhu měsíce listopadu 2009.

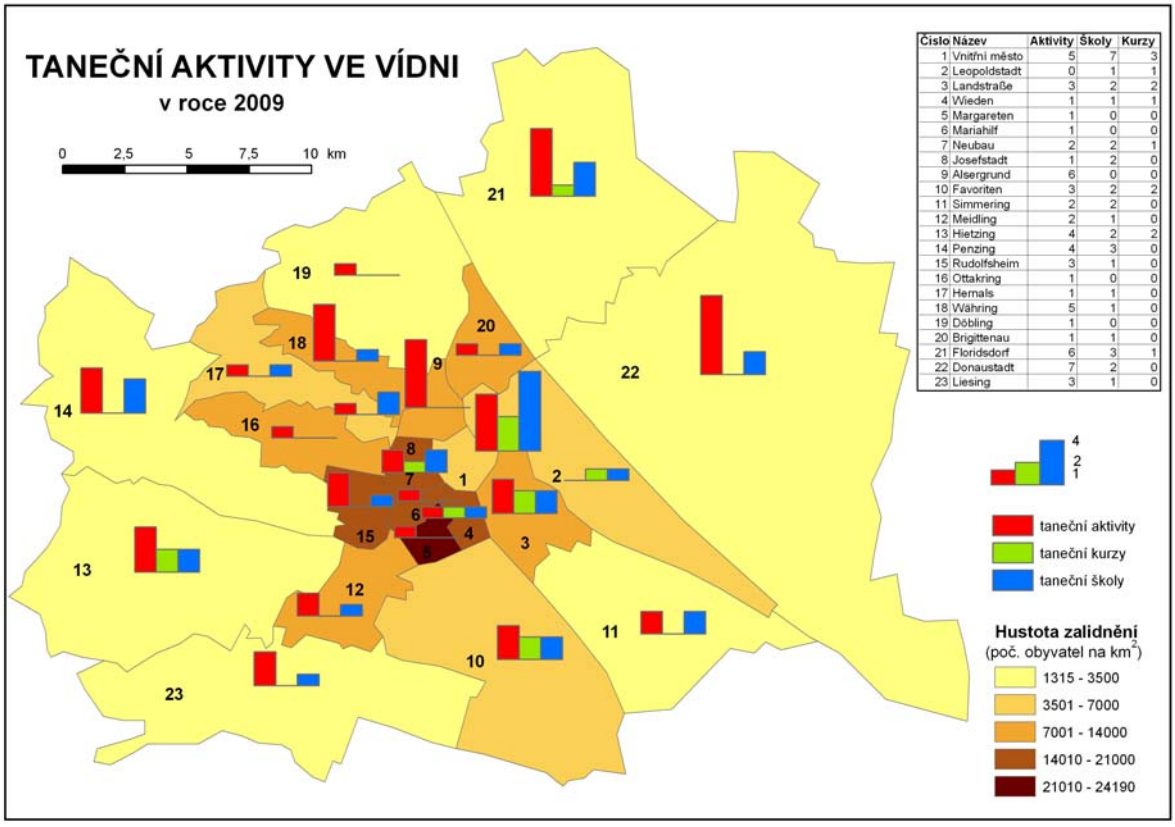
Postřehy z pozorování byly zaneseny do záznamových archů (Příloha 4). Jednalo se o zaznamenání místa, data a hodiny pozorování, úrovně kurzu, počtu účastníků lekce, hodnocení prostředí, přístupu účastníků, osobnosti lektora a celkové atmosféry kurzu.

5 VÝSLEDKY

5.1 Popis nabídky tanečních aktivit pro seniory ve Vídni

Velice častým poskytovatelem náplně volného času osob ve věku nad 50 let jsou v Rakousku tzv. Volkshochschule (VHS), které nabízejí obvykle širokou škálu kurzů a aktivit, včetně tanečních pro seniory. Tancem pro seniory se ve větší míře zabývá také církev, která v rámci jednotlivých farností organizuje pravidelná taneční setkání pro seniory. Nabídka těchto dvou typů tanečních aktivit je dostupná v každém vídeňském obvodu, s jedinou výjimkou (2. Bezirk). Jejich podrobný přehled je uveden v příloze (Příloha 5).

Jak je patrno z následujícího schématu (Obrázek 3), největší koncentrace všech druhů tanečních aktivit pro seniory je v samotném centru města, přestože se nejedná o obvod s největší hustotou zalidnění. Tento výsledek je logický vzhledem k faktu, že se jedná o společenské a kulturní centrum.



Číslo	Název	Aktivity	Školy	Kurzy
1	Vnitřní město	5	7	3
2	Leopoldstadt	0	1	1
3	Landstraße	3	2	2
4	Wieden	1	1	1
5	Margareten	1	0	0
6	Mariahilf	1	0	0
7	Neubau	2	2	1
8	Josefstadt	1	2	0
9	Alsergrund	6	0	0
10	Favoriten	3	2	2
11	Simmering	2	2	0
12	Meidling	2	1	0
13	Hietzing	4	2	2
14	Penzing	4	3	0
15	Rudolfsheim	3	1	0
16	Ottakring	1	0	0
17	Hernals	1	1	0
18	Währing	5	1	0
19	Döbling	1	0	0
20	Brigittenau	1	1	0
21	Floridsdorf	6	3	1
22	Donaustadt	7	2	0
23	Liesing	3	1	0

Obrázek 3. Rozložení tanečních aktivit, škol a kurzů pro seniory ve Vídni

V uvedeném schématu jsou tanečními aktivitami (červená barva) myšlena taneční setkání organizovaná farou společně s nabídkou tanečních aktivit vídeňských Volkshochschule. Tanečními kurzy (zelená barva) jsou označeny komerční kurzy tance pro seniory organizované taneční školou působící v rámci organizace VTÖ (Verband der Tanzlehrer Österreichs). Taneční školy (modrá barva) představují všechny taneční školy VTÖ, nehledě na to, zda nabízejí kurz pro seniory či nikoli. Jsou uvedeny pro doplnění představy o situaci v této oblasti ve Vídni.

5.2 Taneční kurzy organizované taneční školou (VTÖ)

Diplomová práce se zaměřuje na komerční kurzy tance pro seniory. Tyto taneční kurzy jsou v Rakousku organizovány pod záštitou asociace VTÖ (Verband der Tanzlehrer Österreichs).

Podle stanov asociace Satzungen des Verbandes der Tanzlehrer Österreichs (2003) se jedná o zastřešující organizaci pro všechny rakouské učitele tance. Tato asociace zastupuje zájmy tanečních učitelů, organizuje školení a kongresy a koordinuje společnou propagaci a PR.

Kromě samotného prezidia zahrnuje VTÖ ještě další zmocněnce pro speciální záležitosti. V každé ze spolkových zemí je navíc místní asociace pro regionální záležitosti.

VTÖ je členem mezinárodní asociace World Dance and Dancesport Council a její součástí jsou asociace Professional TurniertanzVerband Österreichs (PTVÖ) a Österreichische Turnieramt für Freizeittänze (ÖTF).

Z celkového počtu 35 tanečních škol ve Vídni, které spadají pod organizaci VTÖ (Tabulka 2), jich 13 nabízí kurzy tance pro seniory (fakticky se jedná o 11 škol, přičemž jedna má 3 provozovny) .

Tabulka 2. Seznam tanečních škol VTÖ ve Vídni

1. Tanzschule Bierbach	A-1010 Wien,Getreidemarkt 12
2. Tanzschule Dick Roy	A-1010 Wien, Reichsratsstraße 3
3. Tanzschule Elmayer	**A-1010 Wien, Bräunerstraße 13**
4. Tanzschule salsa-and-more	A-1010 Wien, Getreidemarkt 12
5. Tanzschule Stanek	A-1010 Wien, Grashofgasse 1a
6. Tanzschule Prof. Wagner	**A-1010 Wien, Fleischmarkt 3-5**
7. Tanzschule Svabek	**A-1010 Wien, Judenplatz 5**
8. Tanzschule Chris	**A-1020 Wien, Wehlistraße 150**
9. Tanzschule Schwebach	**A-1030 Wien, P+R U3 Erdbergstraße 202**
10. Tanzschule Stollhof	**A-1030 Wien, Landstraßer Hauptstraße 18**
11. Tanzschule Dorner	**A-1040 Wien, Gußhausstraße 15**
12. Tanzschule Kopetzky	**A-1070 Wien, Neubaugasse 7/9**
13. Tanzschule Schmidtschläger	A-1070 Wien, Mariahilfer Straße 8
14. Tanzschule Hochstätter	A-1080 Wien, Alser Straße 47
15. Tanzschule Rueff	A-1080 Wien, Friedrich-Schmidt-Platz 4
16. Tanzschule Heidenreich	**A-1100 Wien, Absberggasse 45a**
17. Tanzschule Schwebach	**A-1100 Wien, Kurbadstr. 16**
18. Tanzschule Mikl	A-1110 Wien, Geiselbergstraße 26-32/3a
19. Tanzschule Hanickel	A-1116 Wien, Wernhardtstraße 12-16/5/14
20. Tanzschule Mühlsiegl	A-1120 Wien, Schönbrunner Straße 249
21. Tanzschule Eddy Franzen	**A-1130 Wien, Schloß Schönbrunn**
22. Tanzschule Immervoll	**A-1130 Wien, Hietzinger Hauptstraße 6**
23. Tanzschule Immervoll	A-1140 Wien, Albert Schweitzerg. 6
24. Tanzschule Nedbal	A-1140 Wien, Wiesenweg 27
25. Tanzschule Luise Pfeifer	A-1140 Wien, Hadikgasse 120/6
26. Tanzschule Demel	A-1150 Wien, Sechshauser Straße 9
27. Tanzschule Hernals-Grossmann	A-1170 Wien, Kalvarienberggasse 28a
28. Tanzschule Wiater+Schuh	A-1180 Wien, Martinstraße 96

29. Tanzschule Frank	A-1020 Wien, Rustenschacherallee 34-36/2/14
30. Tanzschule Kreuzenstein	A-1210 Wien, Anton-Böckgasse 20
31. Tanzschule Lamp	A-1210 Wien, Brünner Straße 219-221
32. Tanzschule Schwebach	**A-1210 Wien, Jedleseer Straße 66**
33. Tanzschule Dance for Fun	A-1220 Wien, Attemsgasse 7
34. Tanzschule Dance For Fun	A-1220 Wien, Gunertweg 10
35. Tanzschule Pokorny	A-1230 Wien, Liesinger Platz 3

Vysvětlivky: tučně jsou vyznačeny školy nabízející tanec pro seniory – celkem 13

Přehled základních charakteristik tanečních kurzů pro seniory v jednotlivých tanečních školách (Tabulka 3) byl vytvořen s využitím informací na webových stránkách škol (podrobnosti viz referenční seznam), v propagačních materiálech a díky osobní komunikaci.

Doba trvání jedné lekce je 60 nebo 90 minut. Výjimečně je možné se setkat s lekcemi o délce 75 minut. Většina tanečních škol provozuje ve svých prostorách i menší bar s posezením, který je samozřejmě k dispozici účastníkům kurzů před lekcí i po jejím skončení.

Počet lekcí v rámci jednoho kurzu je většinou 8 až 10 (častěji). V jednom případě pouze 5 lekcí. Při obvyklé frekvenci 1x týdně se jedná o dvou až dvou a půl měsíční kurzy. Taneční školy nabízejí ve většině případů i tzv. Perfektion. Jedná se o volné, individuální tréninky, přístupné pro účastníky všech kurzů. Na těchto hodinách neprobíhá výuka v klasickém slova smyslu, ale přesto je zde lektor k dispozici pro zodpovězení případných dotazů a korekci procvičovaných tanečních kroků.

Náklady spojené s účastí na tanečních kurzech pro seniory se v jednotlivých tanečních školách velmi liší. Cena kurzů (přepočtená na cenu pro jednu osobu za 60 minut) se pohybuje v rozmezí od 4 Euro (Tanzschule Kopetzky) do 8,8 Euro (Tanzschule Heidenreich). Průměrná cena je tedy 7 Euro/osoba/hod. Při současném měnovém kurzu, který se pohybuje okolo hodnoty 1 EUR = 25,84 CZK (ke dni 4. 12. 2009), představuje průměrná cena přepočtená na českou měnu částku 180 Kč/osoba/hod.

Tabulka 3: Přehled tanečních kurzů pro seniory

Taneční škola	Celková cena	Počet lekcí	Trvání 1 lekce	Cena/osoba/60min
Dorner	6 EUR	- *	60 min	6,00 EUR
Immervoll	109 EUR	10	75 min	8,72 EUR
Svabek	90 EUR	10	75 min	7,20 EUR
Franzen	6 EUR	- *	60 min	6,00 EUR
Chris	8 EUR	- *	90 min	5,30 EUR
Swebach	60 EUR	8	60 min	7,50 EUR
Stollhof	87 EUR	8	90 min	7,25 EUR
Kopetzky	4 EUR	- *	60 min	4,00 EUR
Elmayer	80 EUR	10	90 min	5,30 EUR
Wagner	40 EUR	5	60 min	8,00 EUR
Heidenreich	80 EUR	9	60 min	8,80 EUR

Vysvětlivky: * individuální počet lekcí, do kurzu je možné kdykoli přistoupit

5.3 Charakteristika výzkumného souboru

Objektem výzkumného šetření byly osoby ve věku nad 50 let, které v současné době navštěvují kurz tance pro seniory ve Vídni.

Spolupráci při dotazníkovém šetření se podařilo navázat v pěti tanečních školách, konkrétně Tanzschule Heidenreich, Tanzschule Chis, Tanzschule Eddy Franzen, Tanzschule Dorner a Tanzschule Elmayer. Výzkumný soubor tvořilo 105 respondentů, z toho 63 žen a 42 mužů. Obecná charakteristika souboru je uvedena v následujících tabulkách (Tabulka 4, Tabulka 5).

Tabulka 4. Rozdělení respondentů podle pohlaví

Pohlaví	Absolutní četnost	Relativní četnost
Žena	63	60 %
Muž	42	40 %
Celkem	105	100 %

Tabulka 5. Rozdělení respondentů podle tanečních škol

Taneční škola	Absolutní četnost	Relativní četnost
Heidenreich	41	39,0 %
Chris	22	21,0 %
Dorner	20	19,0 %
Franzen	15	14,3 %
Elmayer	7	6,7 %
Celkem	105	100 %

5.4 Realizace a průběh šetření

Distribuce dotazníků byla zajištěna prostřednictvím emailové korespondence. Dotazníky byly společně s průvodním dopisem (Příloha 6) rozeslány na emailové adresy všech 13 tanečních škol nabízejících kurz tance pro seniory se žádostí o distribuci mezi klienty těchto tanečních kurzů prostřednictvím elektronické pošty. Pro vyloučení technických problémů byly následně taneční školy kontaktovány telefonicky. Respondenti byli požádáni o navrácení vyplněného dotazníku na speciálně zřízenou emailovou adresu seniorentanz@seznam.cz. Původním záměrem bylo, aby respondenti odpovídali ve 100 % elektronickou formou.

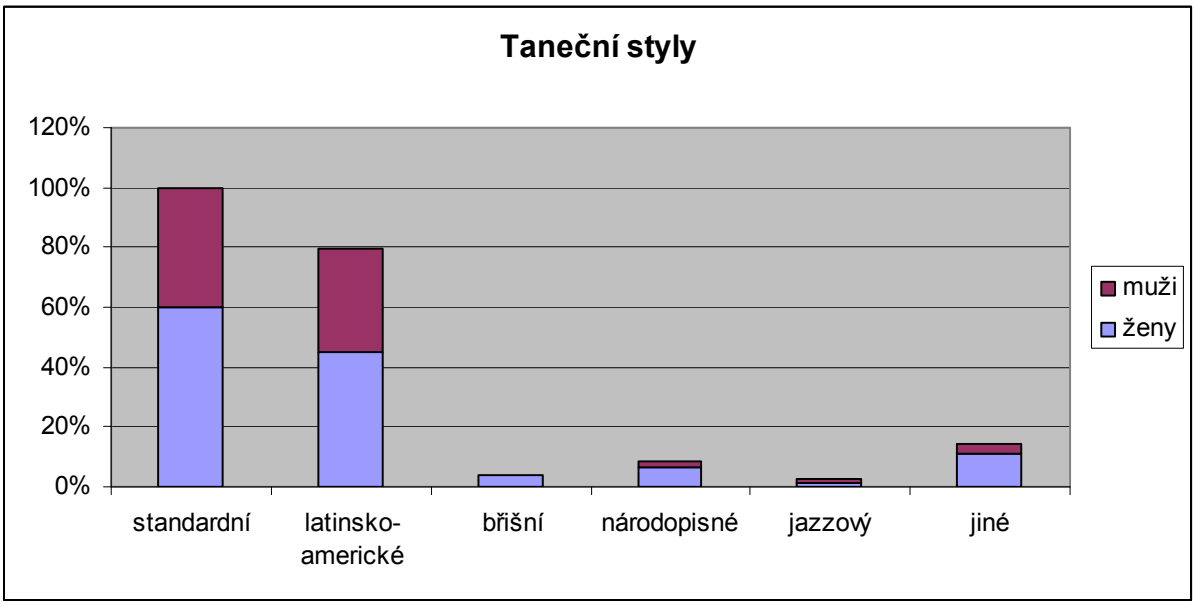
Tento zamýšlený průběh šetření byl však naprosto neúspěšný. Proto distribuce dotazníků proběhla osobně v tanečních školách přímo ve Vídni v průběhu měsíce listopadu 2009. Taneční školy, jejichž klienti se podíleli na pilotáži dotazníku, byly předem ze šetření vyloučeny. S jednou taneční školou se nepodařilo navázat komunikaci žádným způsobem. Spolupráci se díky emailové korespondenci (Příloha 7), ale především osobnímu kontaktu podařilo navázat v 7 tanečních školách, do kterých bylo osobně distribuováno celkem 170 dotazníků.

Jak je uvedeno výše, celkově bylo navráceno a vyhodnoceno 105 dotazníků z 5 tanečních škol, které souhlasily se zahrnutím do šetření. Návratnost tedy činí 62 %.

5.5 Výsledky dotazníkového šetření

Údaje z dotazníků byly zpracovány na úrovni absolutních a relativních četností. Statistické vyhodnocení dat a tvorba tabulek a grafů byla provedena v programu MS Excel. Všechny výsledky jsou vyjádřeny procentuálně a znázorněny v komentovaných grafech. Pokud není uvedeno jinak, počty procent u jednotlivých kategorií představují počet procent z celkového množství respondentů. Prezentované výsledky se týkají skupiny dotázaných a nelze je zcela zobecnit na všechny účastníky tanečních kurzů pro seniory ve Vídni.

Otázka číslo 1 – Jakému stylu tance se věnujete?



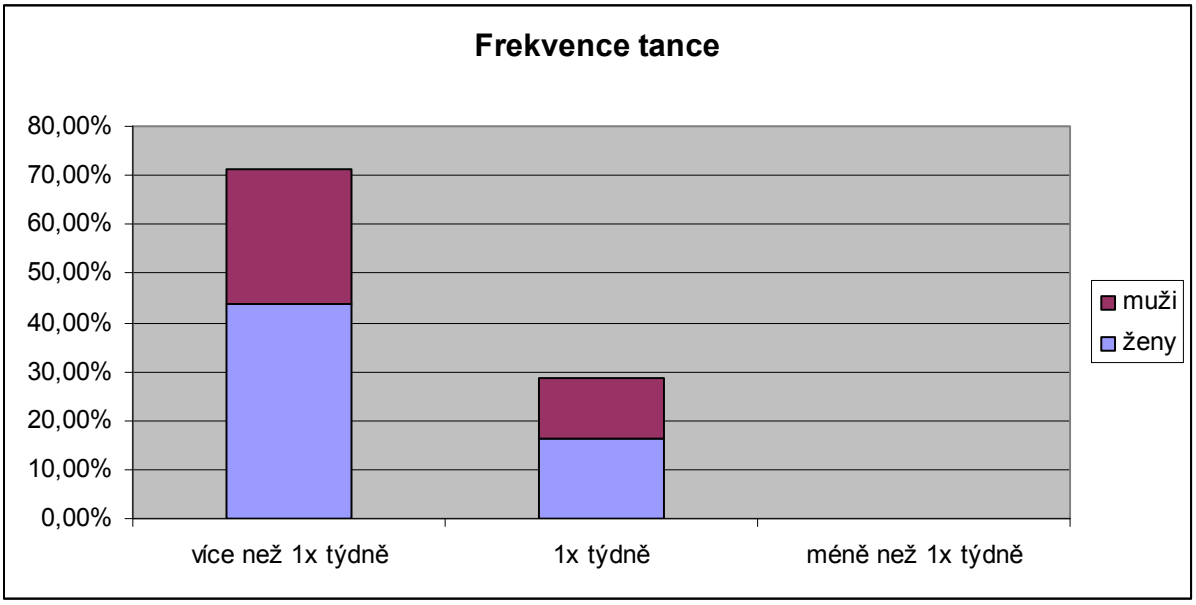
Obrázek 4. Taneční styly

Vzhledem k charakteristice souboru je 100% zastoupení standardních tanců logickým výsledkem. Naopak pouze 80 % respondentů uvedlo, že se věnuje také latinsko-americkým tancům, přestože jsou rovněž součástí náplně analyzovaných tanečních kurzů. Důvodem může být nižší zájem o tyto temperamentnější a fyzicky náročnější tance, ale také nedostatečné pochopení možnosti vícečetných odpovědí ze strany respondentů. Mezi další taneční styly, kterým se dotázaní senioři věnují patří národopisné tance (8,6 %), břišní tance (3,8 %) a jazzový tanec (2,9 %). V rámci volby „jiné“ se vyskytlo několik dalších možností. Nejčastěji šlo o historický

tanec (5,7 %) a step (2,9 %). V odpovědích se ale objevila také polka, line dance, moderní tanec, klasický balet, indický sakrální tanec a tango argentino.

Z výsledků otázky číslo 1 vyplývá tendence dotázaných věnovat se téměř výhradně tanečním stylům vyučovaným v rámci navštěvovaných tanečních kurzů s akcentem na skupinu standardních tanců.

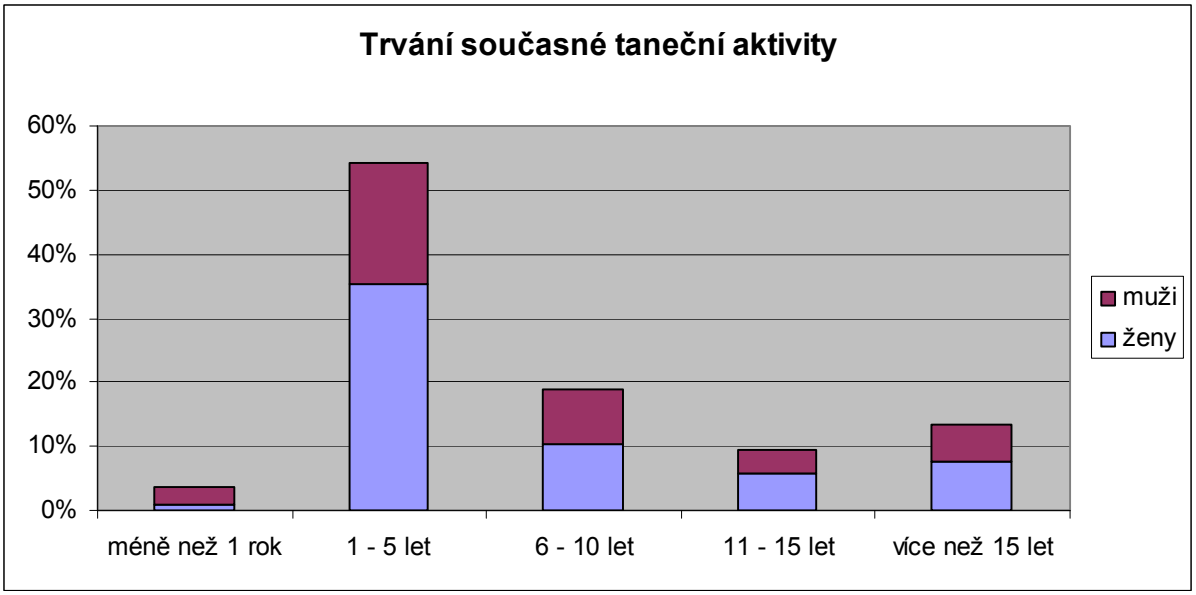
Otázka číslo 2 – Jak často se věnujete tanci?



Obrázek 5. Frekvence tance

V případě otázky týkající se frekvence provozování tance byly zjištěny velmi zásadní výsledky. Všichni respondenti se tanci věnují pravidelně minimálně jednou týdně, tudíž je možné hovořit o pozitivním vlivu na zdravotní stav. Vzhledem k teoretickým poznatkům uvedeným v předcházející části práce sice frekvence cvičení jedenkrát týdně nepřináší výjimečné změny zdatnosti, ale přispívá k dosažení pocitu celkové pohody. Navíc 71,4 % dotázaných se tanci věnuje pravidelně více než jednou týdně, což již může vést k prokazatelnému zpomalení involučních jevů v psychické, funkční a motorické oblasti.

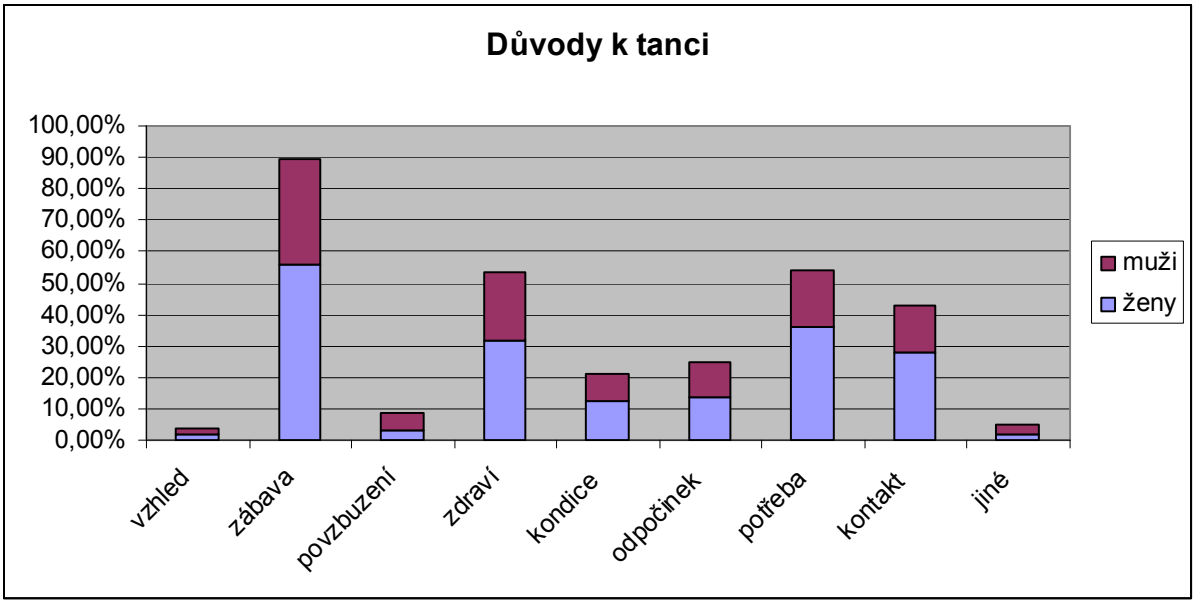
Otázka číslo 3 – Jak dlouho se věnujete současné taneční aktivitě?



Obrázek 6. Trvání současné taneční aktivity

Výsledky dotazníkového šetření v tomto případě zcela korespondují s výsledky provedených řízených rozhovorů. Potvrdila se slova zástupců tanečních škol, že skupina 50+ se i po absolvování základního kurzu pravidelně a často po mnoho let vrací – celých 96,2 % dotázaných seniorů se tanci věnuje déle než 1 rok. Nejčastěji jde o rozmezí 1-5 let (54,3 %) a 6-10 let (19 %). Senioři tančící pravidelně 15 a více let rozhodně nejsou výjimkou, tuto odpověď zvolilo 13,3 %. Oproti tomu pouze 3,8 % respondentů uvedlo, že se tanci věnuje méně než 1 rok. V tomto případě šlo o účastníky právě začínajícího kurzu pro začátečníky. Tyto výsledky poukazují na výjimečnou adherenci v oblasti tanečních aktivit seniorů.

Otázka číslo 4 – Z jakých důvodů se věnujete tanci?



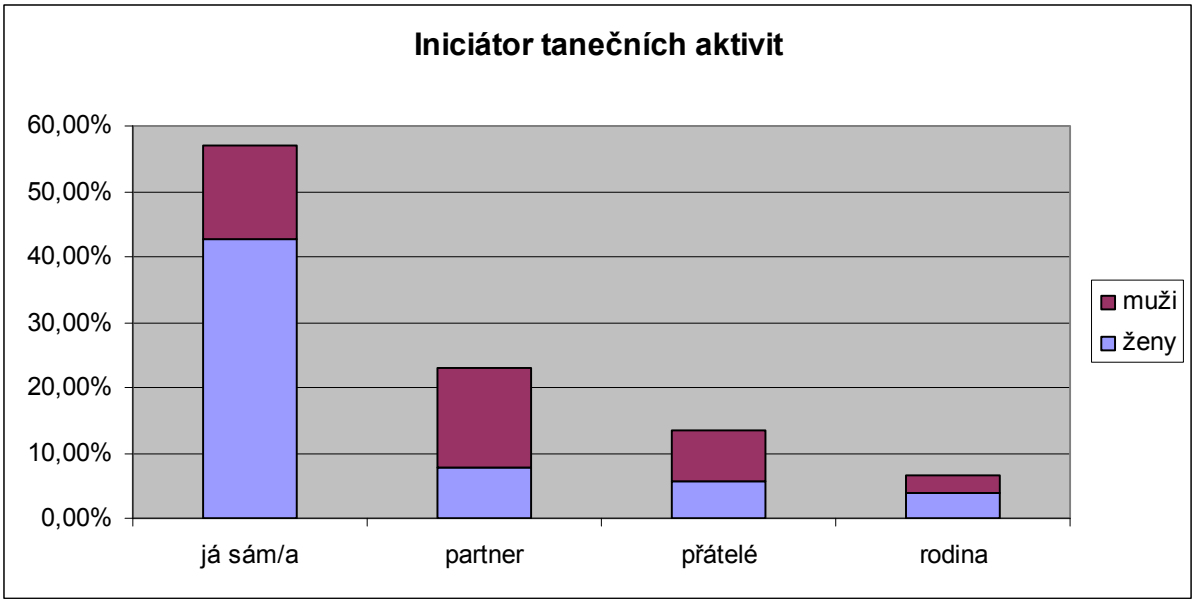
Obrázek 7. Důvody k tanci

Výsledky provedeného šetření se v oblasti motivů k provozování tance jako pohybové aktivity seniorů shodují s poznatky uvedenými v teoretické části, zdůrazňována bývá radost z tance, sociální aspekty a zlepšení zdraví.

Nejfrekventovanější odpovědí byla zábava, zlepšení nálady (89,5 %). Tato úzce souvisí s druhou nejčastěji uvedenou možností a sice potřebou a radostí z tance/pohybu (54,3 %), společně s jedním z nejdůležitějších motivů k pohybové aktivitě seniorů, kterým je zdraví (53,3 %). Je možné vyzdvihnout také sociální rovinu tanečních kurzů – kontakt s přáteli byl respondenty označen ve 42,9 %. Dále je to dle pořadí aktivní odpočinek (24,8 %), výkon, lepší kondice (21 %), úspěch, povzbuzení (psychické a emocionální) (8,6 %) a na posledním místě vzhled (3,8 %). V kategorii „jiné“ (4,8 %) se vyskytly další důvody jako například: „abych nezapomněl to, co jsem se již jednou naučil“, „mám ráda pohyb s hudbou“ nebo „sdílení něčeho společně s partnerem“. Žádný markantní rozdíl v oblasti motivů nebyl mezi pohlavími zaznamenám.

Uvedené výsledky v souvislosti s výsledky předchozí otázky rovněž dokládají vysokou míru adherence k tomuto typu pohybové aktivity.

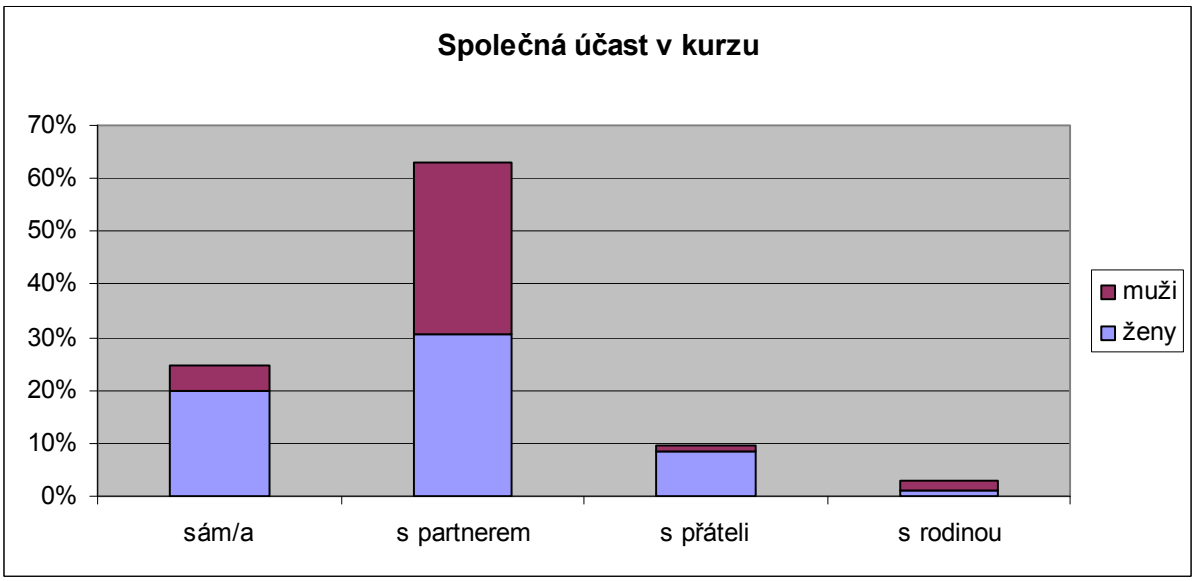
Otázka číslo 5 – Kdo Vás k tanci přivedl?



Obrázek 8. Iniciátor tanečních aktivit

Nejčastější odpovědí byla varianta sám/a (57,1 %). Je zde však patrný rozdíl v odpovědích mužů a žen. Muži se ve většině případů začali tancem zabývat prostřednictvím svojí partnerky (15,2 %), ženy se nejčastěji k tanci dostaly samy (42,8 %). Zcela zanedbatelný není ani vliv přátel (13,3 %) a rodiny (6,7 %).

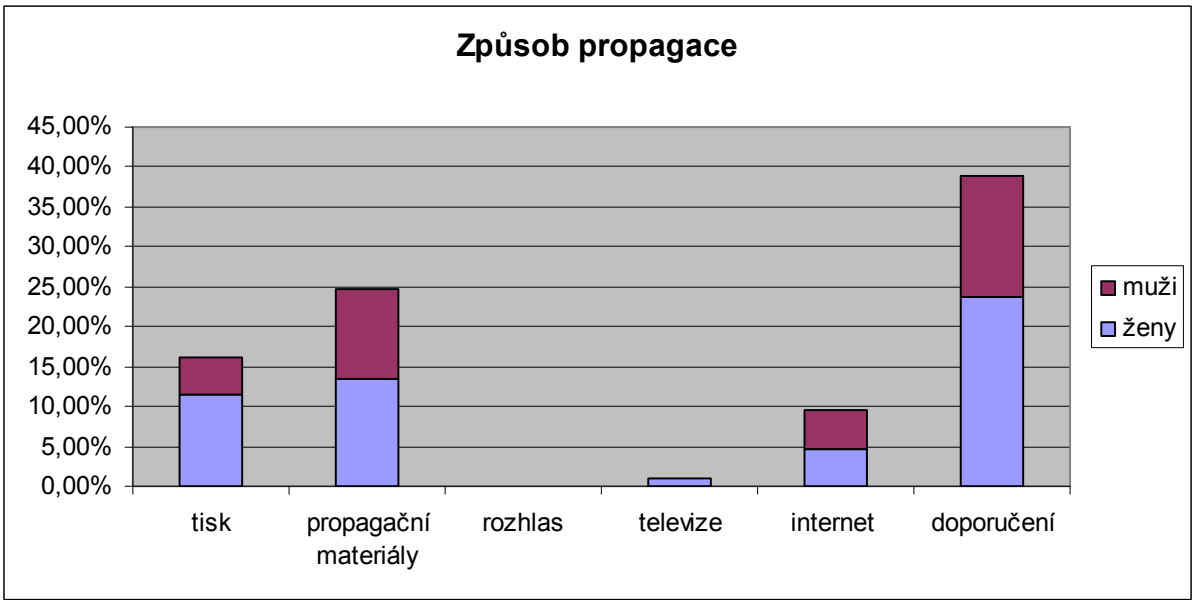
Otázka číslo 6 – S kým navštěvujete taneční aktivity?



Obrázek 9. Společná účast v kurzu

Většina dotázaných se tanečních kurzů účastní se svým partnerem (62,9 %). V tomto případě je však diference mezi pohlavími ještě výraznější než v otázce číslo 5. Muži se tanci věnují takřka výhradně se svojí partnerkou (32,4 %), zatímco ženy tak činí často samy (20 %) nebo s přáteli (8,5 %).

Otázka číslo 7 – Jak jste se dozvěděl/a o Vámi navštěvovaném tanečním kurzu?

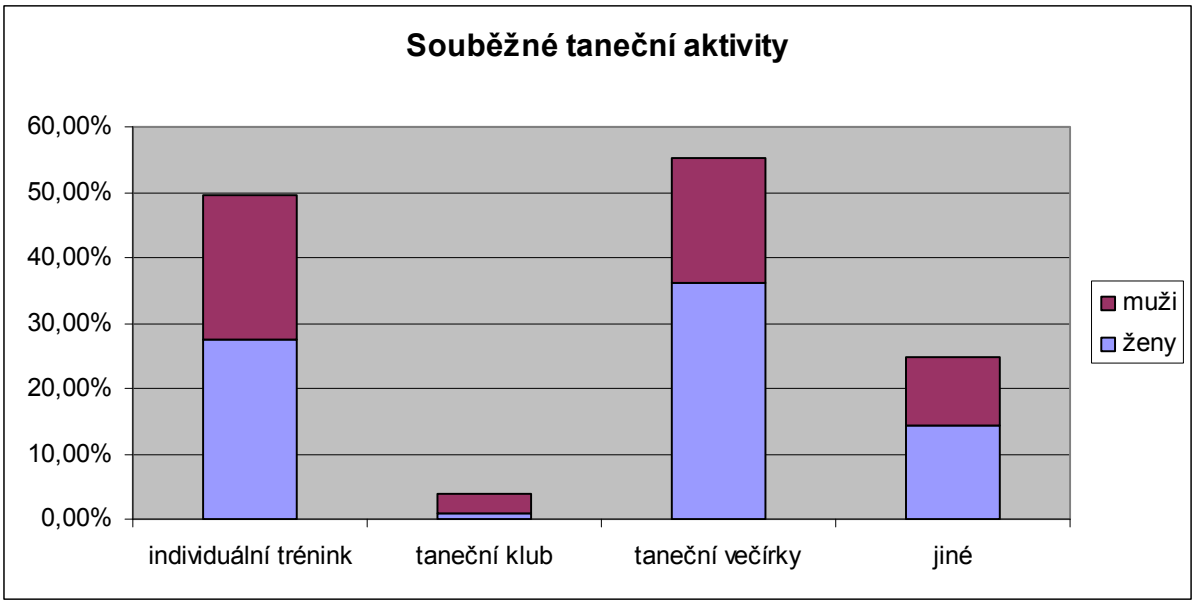


Obrázek 10. Způsob propagace

Největší část ze souboru dotázaných respondentů se o tanečním kurzu pro seniory dozvěděla prostřednictvím přátel a jejich osobnímu doporučení (39 %). Tento výsledek zcela souhlasí s míněním dotázaných zástupců tanečních škol, že jednoznačně nejefektivnějším způsobem propagace je tzv. „Mundpropaganda“, tedy osobní doporučení spokojených klientů. Druhou nejčastěji volenou možností byly tištené propagační prostředky (letáky, plakáty) (24,8 %). Dále tisk – noviny a časopisy (16,2 %) a v neposlední řadě také internet (9,5 %). V tomto případě se jedná o poměrně vysoké procento vzhledem k faktu, že jde o seniorskou skupinu populace. Přestože šlo o otázku uzavřenou, v deseti případech respondenti uvedli vlastní možnost odpovědi. Jednalo se především o Senioren Messe - každoroční veletrh pro seniory ve Vídni, na kterém například taneční škola Heidenreich nebo taneční škola Chris prezentovala svoji nabídku tanečních kurzů pro seniory. Tento

způsob propagace oslovil 5,7 % osob, dalších 3,8 % dotázaných uvedlo, že si aktivně vybrali konkrétní taneční školu sami prostřednictvím Dne otevřených dveří.

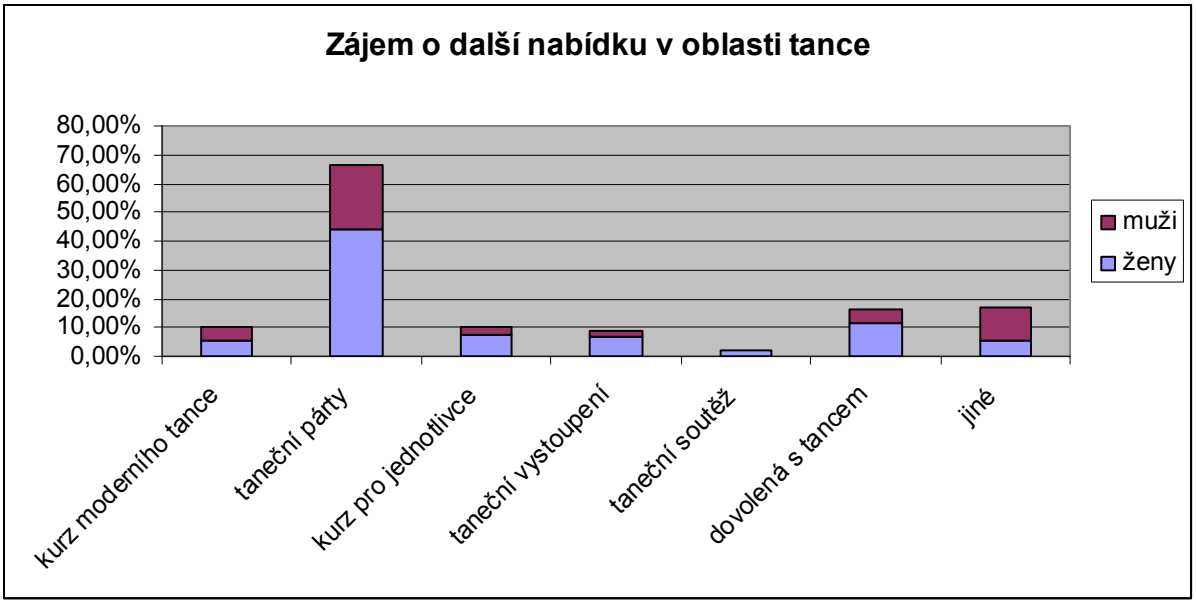
Otázka číslo 8 – Kromě tanečního kurzu se tanci věnujete v rámci?



Obrázek 11. Souběžné taneční aktivity

Souběžně s tanečním kurzem se respondenti nejčastěji věnují tanci v rámci tanečních večírků (55,2 %) a individuálních tréninků (tzv. Perfektion) (49,6 %), které již byly podrobněji popsány dříve. Členem tanečního klubu je pouze 3,9 % osob zahrnutých do šetření. Kromě nabídnutých možností se respondenti věnují tanci také v rámci plesů (3,8 %), setkání s přáteli (1,9 %), workshopů (1,9 %) a tančíren (1 %). Celkem 16,8 % dotázaných nevyužívá žádnou jinou příležitost k tanci vyjma navštěvovaných tanečních kurzů.

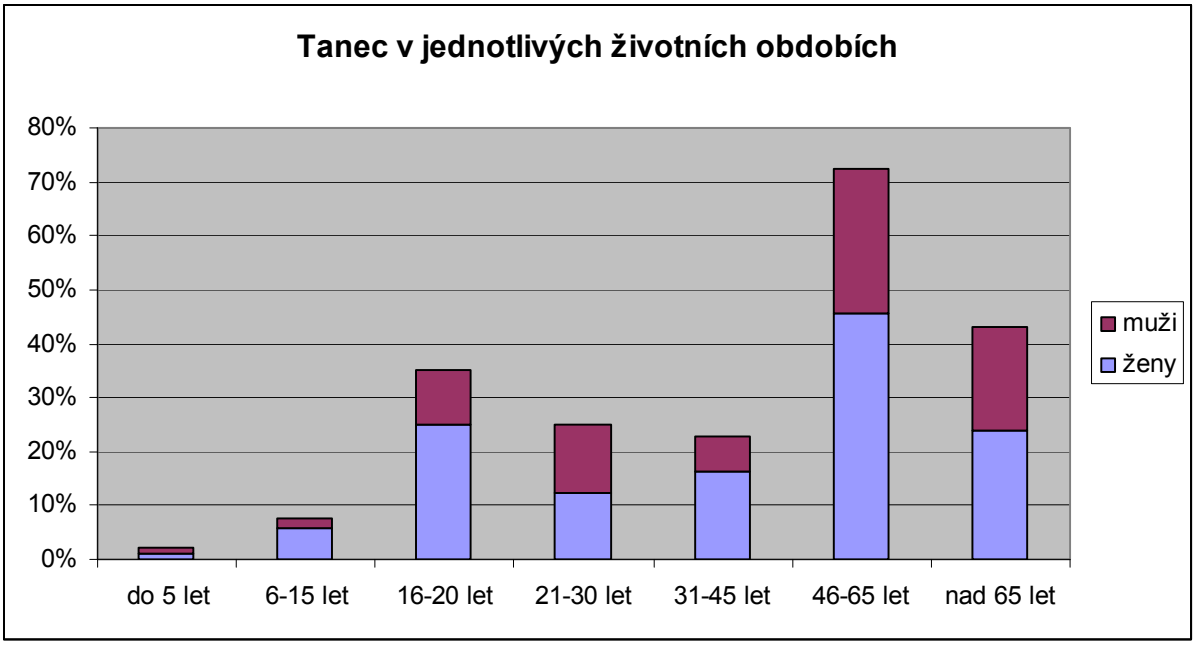
Otázka číslo 9 – O jakou další nabídku v oblasti tance byste měl/a zájem?



Obrázek 12. Zájem o další nabídku v oblasti tance

Suverénně největší zájem mezi respondenty byl o taneční večírky (66,7 %). Jak je patrné z výsledků předchozí otázky, taneční školy reagují na poptávku svých klientů a nabídka tanečních večírků je poměrně široká a hojně využívaná. Inspirací pro taneční školy by mohl být zájem o dovolenou s tancem (16,2 %), kurzy moderního tance a pro jednotlivce (obojí 10,5 %), případně o aktivní účast na tanečním vystoupení (8,6 %) nebo taneční soutěži (1,9 %). Obecně větší zájem o jakoukoli další nabídku v oblasti tance byl mezi ženami, ve všech variantách odpovědí měly jasnou převahu. Naopak muži dominovali ve volbě varianty „jiné“ (17,1 %), ve všech případech zde respondent neměl zájem o žádnou nabídku v oblasti tance kromě navštěvovaných tanečních kurzů.

Otázka číslo 10 – Ve kterých obdobích života jste se tanci věnoval/a?



Obrázek 13. Tanec v jednotlivých životních obdobích

V uvedeném grafu je znázorněno, ve kterých obdobích života se respondenti aktivně věnovali tanci. Kromě období pozdní dospělosti (46-65 let) a staršího věku (nad 65 let), ve kterém se nachazejí nyní, se nejčastěji (35,2 %) jednalo o období adolescence (16-20 let), období mladší dospělosti (21-30 let) (24,8 %) a střední dospělosti (31-45 let) (22,9 %).

Důležitější jsou ovšem výsledky získané kombinovaným filtrováním vyhodnocených dotazníků, ze kterých vyplývají následující závěry: 61 % dotázaných účastníků seniorských kurzů tance se již někdy v minulosti tanci aktivně věnovalo. Zbylých 39 % se tanci nevěnovalo dříve než v období pozdní dospělosti (46-65 let), 13,3 % začalo tančit až ve starším věku (nad 65 let).

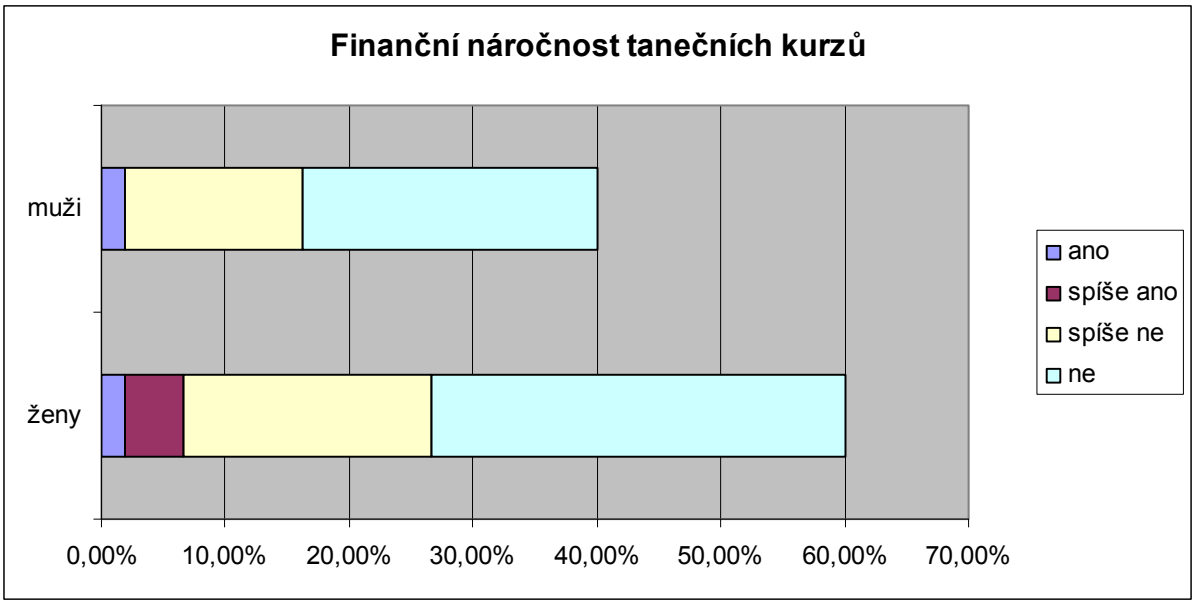
Poměrně častým jevem (25,7 %) byl tanec v období adolescence (16-20 let), následovaný pauzou v období střední dospělosti (31-45 let) a návrat k tanci v podobě kurzu tance pro seniory. Stejný průběh ovšem se začátkem v období mladší dospělosti (21-30 let) byl zaznamenán v dalších 9,5 % případů. Spíše zajímavostí je fakt, že dvě osoby tančily v průběhu všech věkových obdobích svého života.

Otázka číslo 11 a otázka číslo 12 – Jakým pohybovým aktivitám jste se věnoval/a v období mladší dospělosti (21-30 let), respektive v současné době? Jak často?

Tyto dvě otázky byly do dotazníku zařazeny s cílem zjistit zastoupení a frekvenci dalších pohybových aktivit kromě tance v životě respondentů a zaznamenat případné změny mezi situací v období mladší dospělosti a v současnosti. Na základě provedeného pretestu a následné zpětné vazby byla upravena jejich formulace i nabídka možných odpovědí. Přesto jsou jejich výsledky vzhledem ke stanoveným výzkumným otázkám pro potřeby práce bohužel irelevantní. Z tohoto důvodu zde nejsou uvedeny.

Pouze pro představu o pohybových aktivitách respondentů je možné zmínit, že ve variantě „jiné“ respondenti poměrně často (21,9 %) uváděli konkrétní druh pohybové aktivity, které se v současné době věnují. Byl to jogging, pilates, návštěva fitness centra, jezdectví, nordic walking, silový trénink, plavání, gymnastika a cyklistika.

Otázka číslo 13 – Jsou pro Vás náklady spojené s tanečními kurzy finančně náročné?

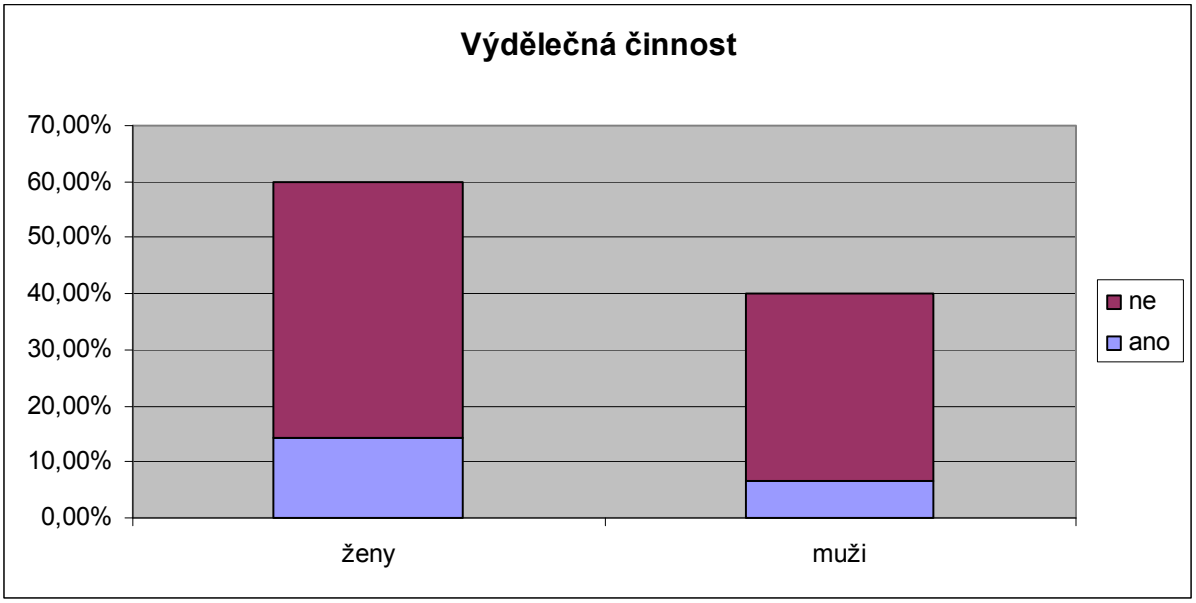


Obrázek 14. Finanční náročnost tanečních kurzů

Naprostá většina respondentů (91,4 %) se při hodnocení finanční náročnosti tanečních kurzů pohybuje v negativních kategoriích (ne, spíše ne). Vypočtená průměrná cena tanečních kurzů 7 Euro/osoba/hod tedy nepředstavuje pro účastníky výraznější ekonomické zatížení. Pouze 4,8 % dotázaných uvedlo, že náklady

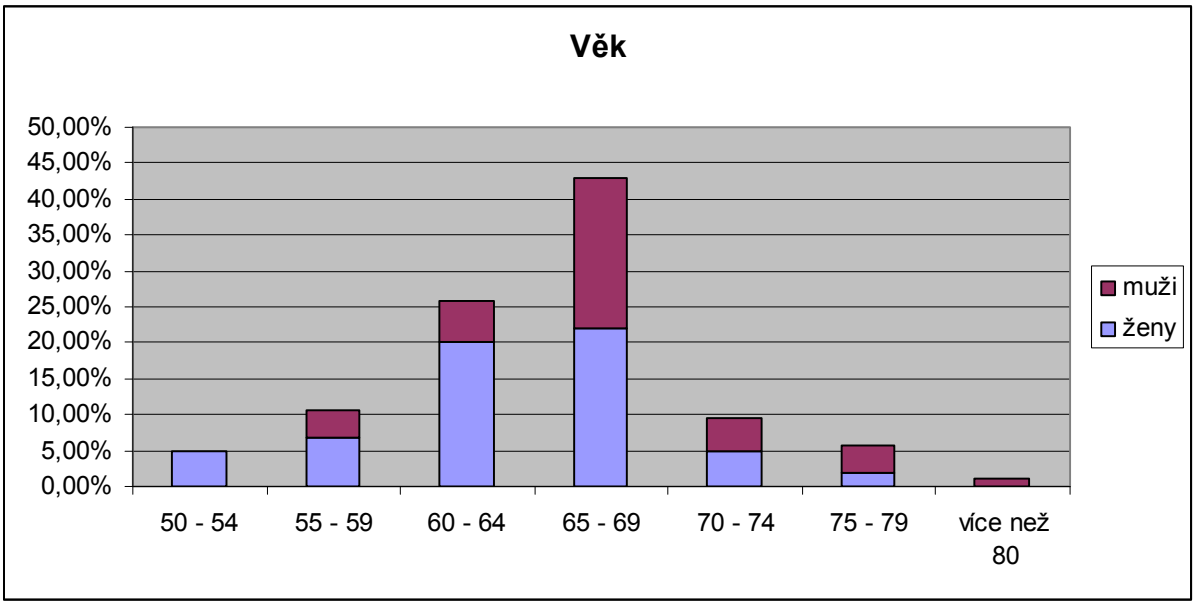
spojené s účastí na kurzech jsou pro ně spíše náročné a ještě menší podíl (3,8 %) je označil na finančně náročné.

Otázka číslo 14 – Věnujete se v současné době nějaké výdělečné činnosti?



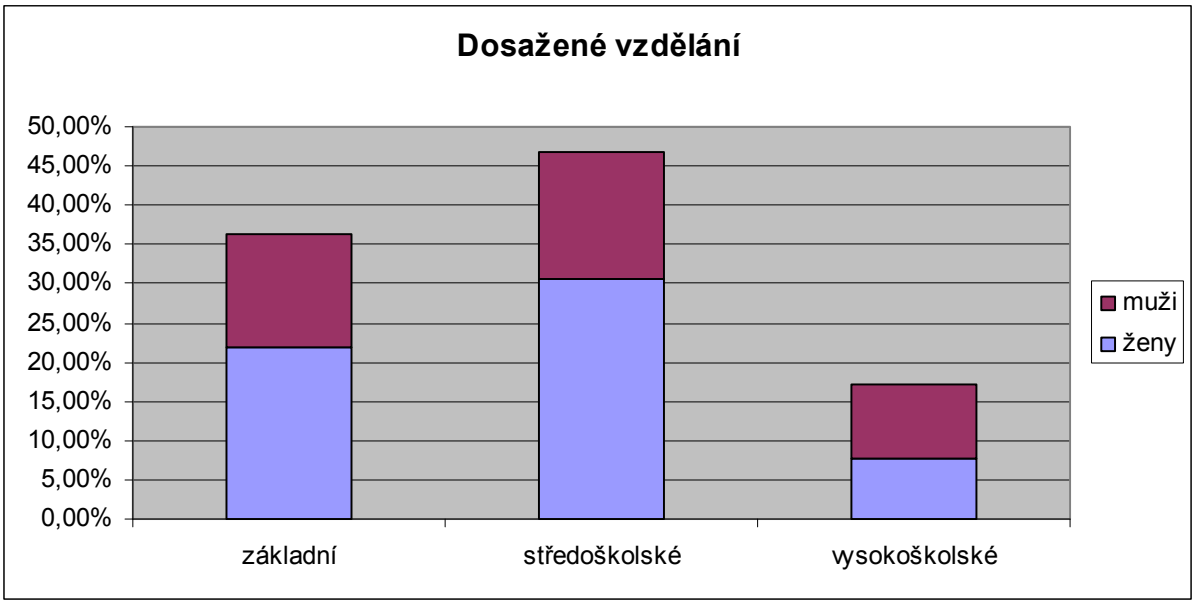
Obrázek 15. Výdělečná činnost

V předchozím komentáři bylo uvedeno, že většina respondentů nepovažuje náklady spojené s tanečními kurzy za finančně náročné a to ani přesto, že celkem 79 % z nich se již v současné době nevěnuje žádné výdělečné činnosti. Ekonomicky aktivními zůstává 21 % dotázaných.



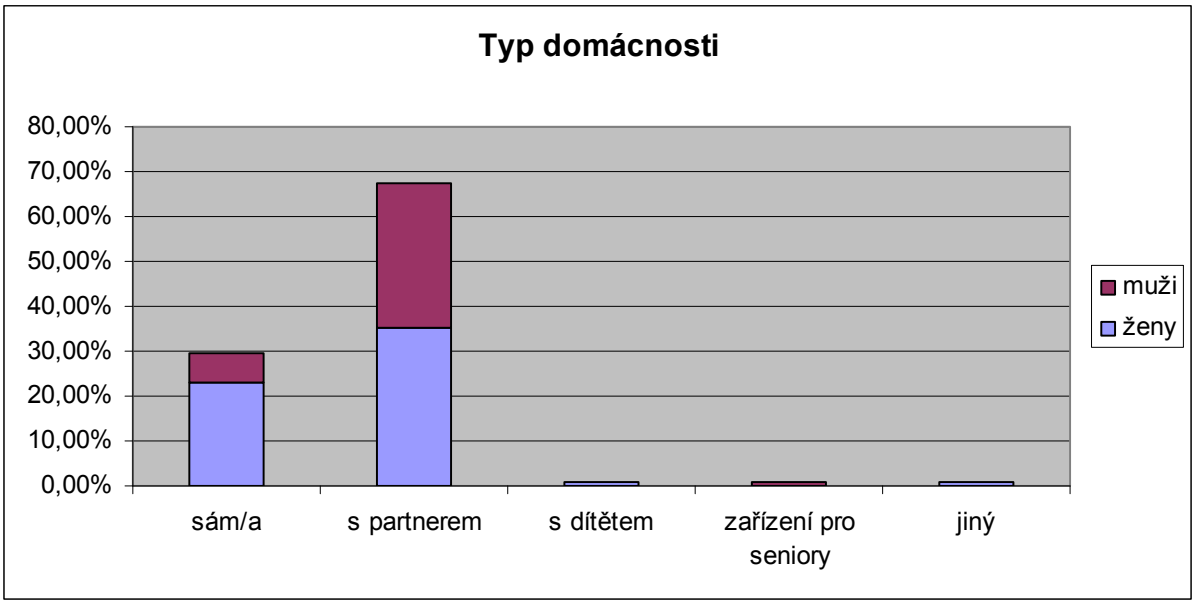
Obrázek 16. Věk

Vymezení skupiny 50+ bylo uvedeno v souhrnu teoretických poznatků z důvodu zacílení tanečních kurzů pro seniory na osoby již od věku 50 let. Jak však znázorňuje výše uvedený graf, ve skutečnosti se opravdu ve většině případů (84,9%) jedná o seniory ve smyslu definic Světové zdravotnické organizace uvedených v teoretické části, tedy o věkovou skupinu nad 60 let. Nejpočetněji je zastoupeno věkové rozmezí od 65 do 69 let (42,9 %). Mezi ženami převažoval nejčastěji věk 65-69 let (21,9 %) a 60-64 let (20 %), mezi muži jednoznačně 65-69 let (21 %). Věková skupina 50-54 let byla zastoupena pouze ženami (4,8 %), naopak ve věku 75 a více let dominovali muži.



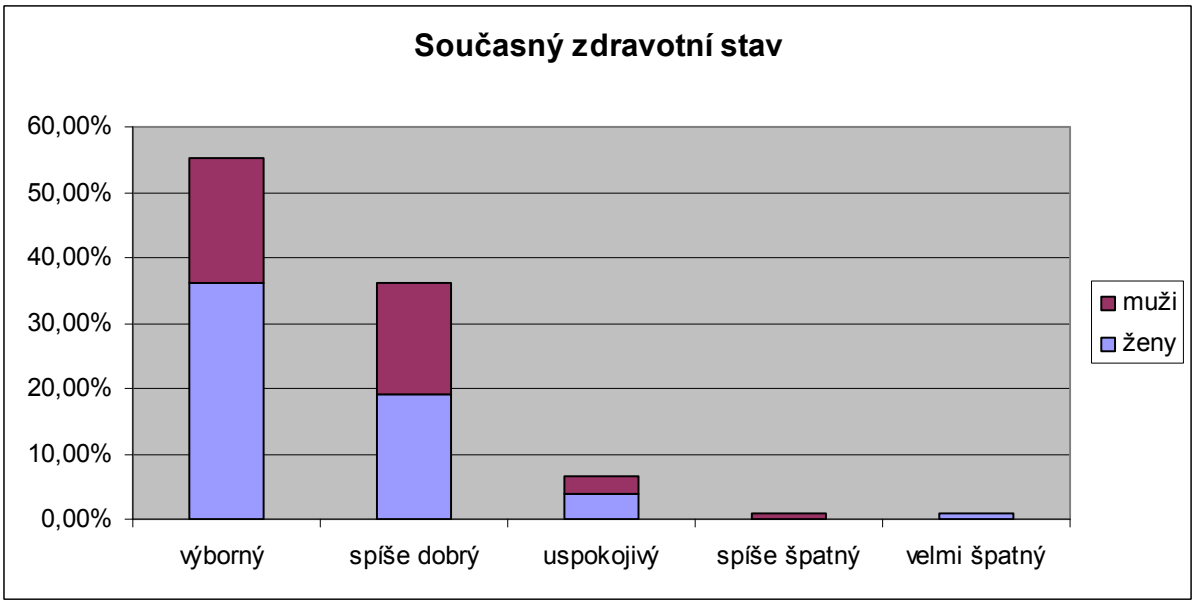
Obrázek 17. Dosažené vzdělání

Dosažené vzdělání je v dotazníku rozděleno pouze na tři kategorie z důvodu rozdílného vzdělávacího systému v Rakousku a České republice. Při tomto rozdělení odpovídá našemu základnímu vzdělání Volksschule, Hauptschule, Sonderschule, allgemein bildende höhere Schule (Unterstufe), středoškolskému Allgemein bildende höhere Schule (Oberstufe, Matura), berufsbildende Schule a vysokoškolskému Hochschulabschluss, postgraduale Qualifikationen. Pro účely šetření je takovéto rozdělení vzdělání naprosto dostačující. Nejvyšším dosaženým vzděláním bylo mezi respondenty nejčastěji středoškolské (46,7 %), základní (36,2 %) a vysokoškolské (17,1 %).



Obrázek 18. Typ domácnosti

Typ domácnosti je velice úzce spojen s výsledky otázky číslo 6, týkající se společné účasti v kurzu tance. I zde se potvrzuje jasná převaha žen bez partnera v tanečních kurzech (22,9 %), zatímco single muži jsou spíše výjimkou (6,6 %). Domácnost sdílená s partnerem je vzhledem k zaměření kurzů logicky nejčastější odpovědí, byla označena v 67,7 %.



Obrázek 19. Současný zdravotní stav

V tomto případě se samozřejmě jedná pouze o subjektivní hodnocení pocitu respondenta. Naprostá většina dotázaných (91,4 %) se při hodnocení pohybovala v kladných kategoriích. Konkrétně 55,2 % ohodnotilo svůj současný zdravotní stav za výborný a 36,2 % za spíše dobrý. Potvrzuje se tedy v teoretické části nastíněné vymezení cílové skupiny zdravých „fit“ seniorů podle Van Normana. Za uspokojivý byl zdravotní stav označen v 6,7 %. Pouhé dvě osoby z celého souboru jej hodnotí jako spíše špatný a dokonce velmi špatný.

V závěru dotazníku byl respondentům ponechán prostor pro vyjádření dalších názorů, komentářů nebo připomínek k danému tématu. Z komentářů zde uvedených byly vybrány ty nejzajímavější:

- *„Tanec je dobrý pro tělo, duši i ducha!“*
- *„K tanci pro seniory mě přivedly mé děti.“*
- *„Jsem důchodkyně, babička, vdova a tančím!“*
- *„Byla jsem členkou skupiny indických lidových tanců a ve věku 45-55 let jsem se s touto skupinou aktivně zúčastnila mnoha tanečních vystoupení, nyní pořádám vlastní kurzy indického sakrálního tance.“*
- *„Tanec je zábava a udržuje tělo i duši zdravou.“*
- *„Snad budeme moct tančit ještě dlouho.“*
- *„Tanec je hezčí než jogging.“*

5.6 Výsledky řízených rozhovorů

Řízené rozhovory probíhaly v průběhu měsíce června a července 2008 a pro lepší porozumění byly vedeny v anglickém jazyce. Dotazování se odehrávalo přímo v prostorách tanečních škol, po předchozí domluvě a s dostatečnou časovou rezervou.

Rozhovory v tanečních školách byly vedeny s těmito konkrétními osobami:

- Tanzschule Stollhof – Gertrude Stollhof (majitelka)
- Tanzschule Kopetzky – Peter Kopetzky (majitel)
- Tanzschule Prof. Wagner – Ing. Wolfgang Wagner (majitel) a Mag. Brigitta Wagner (spolumajitelka)

- Tanzschule Roman E. Svabek – Elisabeth Koschu (spoluzakladatelka, management a kontakt s klienty, lektorka Seniorentanz)

Vývoj nabídky tanečních kurzů pro seniory je velmi individuální a je dán historií konkrétní taneční školy. Nejmladší taneční škola nabízí tyto kurzy teprve po dobu dvou let, oproti tomu školy s delší tradicí již 28, respektive 39 let. Ve dvou případech jsou seniorské taneční kurzy součástí nabídky od okamžiku založení taneční školy, v jednom případě šlo o reakci na poptávku klientů v roce 1981.

Co se týče náplně tanečních lekcí pro seniorskou věkovou skupinu, jejich obsah se ve všech případech prakticky neodlišuje od běžných kurzů tance pro mladší generace. Jedná se o výuku všech základních standardních a latinsko-amerických tanců, tedy 10 tanců světového programu, který byl zmíněn v teoretické části. Rozdílem je mírně zpomalené tempo vyučování nových tanečních kroků a variací a více času věnovaného na procvičování již naučených prvků. Hudba používaná na jednotlivých lekcích je přizpůsobena věku a zájmům účastníků.

Všichni dotázaní se bez výjimky shodli na výrazně rozdílné atmosféře a přístupu účastníků v kurzech pro mladé a pro starší. Ačkoli je náplň kurzů prakticky totožná, především loajalita je na naprosto jiné úrovni. V případě tanečních pro mladé se účastníci jen výjimečně vracejí, u seniorů je to zcela naopak. Z rozhovorů vyplynulo nejen to, že poměrně velká část klientů v seniorském věku navštěvuje kurzy opakovaně po dobu 15 let, ale výjimkou údajně není ani 20 let se vracející spokojení klienti. Tato tvrzení byla ostatně potvrzena i ve výsledcích dotazníkového šetření. Opakované absolvování tanečního kurzu je seniorům umožněno následujícím způsobem. Zpočátku je těmto zájemcům nabízeno několik různých stupňů obtížnosti. Po jejich úspěšném zvládnutí a dosažení určité úrovně, následuje již jen jeden typ kurzu společný pro všechny, se spíše opakovacím a udržovacím charakterem. Další možností je pravidelná účast pouze na již zmíněných individuálních tréninců (tzv. Perfektion) a tanečních večírcích pořádaných taneční školou.

Zastoupení seniorů mezi klienty tanečních škol je vesměs podobné. Obecně tvoří největší skupinu klientů lidé ve věku 25-45 let, následuje ji skupina mladších a starších dohromady, přičemž samotní senioři představují 10-20 % všech klientů.

Všichni dotázaní souhlasili s tvrzením, že věková skupina 50+ je pro ně již dnes ekonomicky velmi zajímavá a do budoucna očekávají pozitivní vývoj v této oblasti.

Dle názorů dotázaných zástupců tanečních škol jsou hlavními motivy k tanci seniorů zdravotní důvody, dále kontakt s přáteli, pohyb, trénink paměti a duševní rozvoj. Z jednoho rozhovoru vyplynul velmi zásadní pozitivní vliv tance pro seniory, který není na jiném místě zmíněn, a sice vliv fyzického doteku na psychiku staršího, často osamělého člověka, který se již v běžném životě s fyzickým kontaktem nemá možnost setkat. Z tohoto hlediska přinášejí seniorům párové tance jedinečnou příležitost. Také byl zmíněn pozitivní vliv na psychiku samotného instruktora – tzv. „nabití energií“ je výraznější než při kurzech s mladšími, díky již zmiňované rozdílné atmosféře.

Značně rozdílné názory panovaly v pohledu na nabídku kurzu pro jednotlivce (taneční pro singles 50+). V jenom případě od tohoto typu kurzu taneční škola dokonce upustila po negativních zkušenostech a nezájmu účastníků o navazování nových kontaktů, o obnovení této nabídky zatím neuvažují ani do budoucna. Naopak jinde se tento typ tanečního kurzu setkává s úspěchy a velkým zájmem klientů o tuto příležitost k navázání nových mezilidských vztahů. Sociální dimenze tanečních kurzů zde výrazně vystupuje do popředí. V další taneční škole se tento typ kurzu chystají zařadit do své nabídky od příštího roku.

V oblasti propagace se všichni dotázaní shodli, že nejefektivnější metodou je tzv. „Mundpropaganda“, tedy osobní doporučení spokojených klientů. Naprosto stejný závěr potvrzují i výsledky dotazníkového šetření mezi klienty, většina z nich se o tanečních pro seniory dozvěděla tímto způsobem. Z tohoto důvodu jsou vysoce hodnoceny možnosti prezentace v rámci Dne otevřených dveří a veletrhů, konkrétně Seniorenmesse (každoroční veletrh pro seniory ve Vídni) s praktickou ukázkou hodiny tance pro seniory. Využívaným typem propagace jsou internetové stránky, tištěné propagační prostředky (brožury, letáky, plakáty) a inzerce, především v časopise Ab5zig, který je zaměřen na cílovou skupinu osob nad 50 let.

Doplňkem řízených rozhovorů byla volná rozprava o dané problematice, ze které vyplynuly mimo jiné i následující zajímavosti:

- *„Ještě před koncem sezóny všichni účastníci kurzu pro seniory předem zaplatili na příští sezónu. “*
- *„… pár, který se seznámil na tanečním kurzu ve věku 65 let, je spolu již pět let a stále chodí tančit.“*
- *„Mezi účastníky kurzu je paní 1 měsíc po operaci rakoviny prsu, vdova, sehnali jsme jí tanečního partnera a tím umožnili psychickou i fyzickou rehabilitaci. Tanec ji nesmírně baví.“*
- *„Hodně lidí najde díky tanečním kurzům nového životního partnera i v pokročilejším věku!“*
- *„Individuální výuku tance navštěvuje ve svých 84 letech bývalá profesionální tanečnice. Učit se nic nepotřebuje, ale zemřel jí manžel a ona chce dál tančit.“*

5.7 Výsledky pozorování

V rámci přímého pozorování se jednalo především o zaznamenání, ohodnocení a srovnání jednotlivých tanečních škol z následujících hledisek: stupeň obtížnosti kurzu, prostředí taneční školy, přístup účastníků, osobnost lektora a celková atmosféra kurzu.

Stupeň obtížnosti kurzu

Pozorování proběhlo prakticky v celé škále stupňů obtížnosti tanečních kurzů, od právě začínajícího kurzu pro začátečníky, přes individuální trénink (Perfektion), až po kurz pro velmi pokročilé tanečníky, kde byla technická náročnost tance na poměrně vysoké úrovni.

Prostředí

Součástí téměř každé taneční školy je menší bar s posezením, ve kterém je účastníkům tanečních kurzů k dispozici občerstvení před lekcí a po jejím skončení, případně i v průběhu přestávky, pokud je do programu zařazena. Během tanečních večírků a individuálních tréninků je otevřený bar rovněž samozřejmostí. Tímto se účast na tanečních lekcích stává ještě více společenskou událostí. Výjimku z navštívených tanečních škol tvořila v tomto případě pouze taneční škola Elmayer.

Výrazný rozdíl v prostředí škol se projevil především při srovnání taneční školy Chris a taneční školy Kopetzky, jakožto zástupců dvou zcela rozdílných přístupů. V prvním případě je škola umístěna v nových a velmi moderních prostorách, možná lehce neosobních. Prvky interiéru včetně oblečení personálu i lektorů byly sladěny s logem taneční školy v duchu corporate identity. Z prostředí i z přístupu ke klientům vyzařoval profesionální přístup. Ve druhém případě bylo působení prostředí značně odlišného rázu. Taneční škola Kopetzky si zakládá na nejdelší tradici mezi vídeňskými školami, při osobní návštěvě však ve všech aspektech evokuje spíše zašlou slávu.

Účastníci

V přístupu a chování účastníků, stejně tak jako ve vzájemných vztazích mezi nimi, byly samozřejmě rozdíly vzhledem ke stupni obtížnosti kurzu – tzn. rozdíl mezi začátečníky a pokročilými. Páry se však v naprosté většině případů znaly mezi sebou, panovaly mezi nimi přátelské vztahy a probíhala vřelá komunikace před i po taneční hodině. Účastníci byli vždy velmi vstřícní a přátelští i ve vztahu k osobě tanečního mistra. Sami si říkali např. o procvičení složitějších figur. Mezilidská komunikace obecně je jednou ze zásadních součástí tohoto typu tanečních hodin. V této oblasti byly zaznamenány velké rozdíly v přístupu jednotlivých partnerů sami k sobě – souznění navozené prostřednictvím společně sdíleného tance na straně jedné a některé horlivé diskuze nad tanečními kroky na straně druhé. Neverbální i verbální komunikace je však vždy podstatou a nedílnou součástí tance, především tance v páru.

V kurzech bez povinnosti přijít pouze v páru se často sejde více žen než mužů, bez problému pak tančí i dvě ženy spolu. Zda páry zůstávají téměř po celou dobu trvání kurzu pospolu, či zda dochází k častým výměnám, závisí na režii tanečního mistra a na přesvědčení samotných účastníků. Střídání tanečních partnerů v rámci kurzu je z hlediska sociální interakce mezi účastníky jednoznačně zajímavější.

Lektor

Velmi vstřícní a komunikativní byli lektoři i jejich asistenti ve všech školách, ve kterých pozorování proběhlo. Mírně odměřenější přístup ve srovnání s ostatními byl zaznamenán pouze v taneční škole Elmayer, což je ale dáno celkovou filozofií a atmosférou této taneční školy.

Co se týče věku lektora vzhledem k věku účastníků - velmi mladí lektoři působí v tanečních školách Tanzschule Eddy Franzen a Tanzschule Roman E. Svabek, naopak lektoři nejblíže věku účastníků v taneční škole Tanzschule Heidenreich.

Atmosféra

Prakticky ve všech tanečních školách, kde porozování probíhalo, byla atmosféra velmi příjemná, uvolněná, naplněná humorem a dobrou náladou.

Nejvýraznější protipóly na pomyslné škále celkové atmosféry představovaly Tanzschule Elmayer a Tanzschule Heidenreich, v těchto dvou případech byl zaznamenán markantní rozdíl. Na straně jedné se jednalo o společenskou událost, poměrně noblesní a na úrovni, i co se týče oblečení a chování účastníků a tanečního mistra, avšak takřka neosobní. Tyto znaky jsou dány tradicí, prestižní adresou a filozofií taneční školy. Na druhé straně byla atmosféra i přes rovněž dlouhou tradici naprosto uvolněná, přátelská, otevřená a velice neformální.

.

6 DISKUSE

Ve Vídni existuje řada organizací a zařízení, které nabízejí taneční aktivity pro seniory. Především však jde o taneční školy asociace Verband der Tanzlehrer Österreichs, na které je diplomová práce zaměřena. Nabídka v oblasti tanečních kurzů pro seniory je velmi široká, celkově na profesionální úrovni a setkává se s úspěchem jak na straně klientů, tak na straně provozovatelů těchto aktivit.

Na základě zkušeností ze zahraničí je představen fungující model systému tanečních kurzů pro věkovou skupinu nad 50 let, který má předpoklady pro podobné fungování i po přenesení do jiných podmínek.

Tanec je vedle chůze jeden z nejvhodnějších druhů pohybové aktivity pro seniory. Je třeba využít obrovského potenciálu, který může tanec seniorům nabídnout v oblasti pozitivního působení na psychické, fyzické a sociální aspekty osobnosti. Seniorům by tedy měly být poskytnuty podmínky pro provozování této rekreační a pohybové aktivity.

I z pohledu provozovatelů se jedná o obrovský a zatím ne zcela využitý potenciál. Cílová skupina 50+ se bude podle demografických projekcí do budoucna neustále zvětšovat. Již dnes představuje podstatnou a ekonomicky zajímavou skupinu klientů tanečních škol a tento trend se bude dále prohlubovat.

Při provedeném šetření bylo chybou spoléhat se zpočátku pouze na elektronickou komunikaci prostřednictvím emailu a s použitím prostředníka v podobě tanečních škol při samotné distribuci dotazníků směrem k respondentům. Komunikace byla velmi ztížena, což se projevilo na výsledném efektu. Došlo k některým technickým problémům s elektronickou poštou a především k neochotě tanečních škol spolupracovat na dotazníkovém šetření tímto způsobem. Osobní kontakt byl jednoznačně mnohem účinnějším prostředkem. Při osobní distribuci a kontaktu s respondenty dosáhla návratnost dotazníku 62 %, což je možné hodnotit jako úspěšné.

V oblasti organizačního zajištění tanečních kurzů pro seniory, tanečních a společenských akcí, případně taneční terapie pro seniory je možné vidět jednu z možností budoucího uplatnění studentů oboru rekreologie.

7 ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ

V rámci stanovení cíle diplomové práce bylo položeno několik výzkumných otázek, na které je možné na základě zjištěných výsledků odpovědět následujícím způsobem.

Kromě seniorských tanečních kurzů v rámci asociace Verband der Tanzlehrer Österreichs (VTÖ), na které je diplomová práce zaměřena především, existují ve Vídni další dva stěžejní typy organizací zabývajících se tancem pro seniory. Velice častým poskytovatelem náplně volného času lidí ve věku nad 50 let jsou Volkshochschule (VHS), které nabízejí obvykle velice širokou škálu kurzů, včetně tanečních pro seniory. Tancem pro seniory se ve větší míře zabývají také farnosti, které organizují pravidelná taneční setkání pro seniory. Nabídka těchto dvou organizací je široká a především snadno dostupná v téměř každém vídeňském obvodu.

Odpovědí na položenou výzkumnou otázku týkající se nabídky komerčních kurzů tance pro seniory je na základě provedených šetření následující shrnutí. Tento typ tanečních kurzů nabízí ve Vídni celkem 13 tanečních škol z celkových 35 členů asociace Verband der Tanzlehrer Österreichs (VTÖ). Průměrná cena kurzu se pohybuje kolem 7 Euro/osoba/hod, podle výsledků dotazníkového šetření se naprosté většině respondentů tyto náklady spojené s účastí na tanečních kurzech nejeví jako finančně náročné. Nejčastěji se jedná o kurz složený z 8 nebo 10 lekcí po 60 až 90 minutách, často je však také umožněno volit individuální počet lekcí a do kurzu podle vlastního uvážení kdykoli vstoupit. Lekce jsou nabízeny většinou ve frekvenci 1x týdně. Jak však vyplynulo z výsledků dotazníkového šetření, polovina respondentů aktivně využívá i nabídku volných, samostatných tréninků (tzv. Perfektion) a navštěvuje tak taneční školu pravidelně častěji než 1x týdně. Ve spojení s účastí na tanečních večírcích bylo výsledkem dotazníkového šetření zjištění, že častěji než 1x týdně se tanci věnují téměř 3/4 respondentů. Tento fakt potvrzují i výsledky řízených rozhovorů.

Některé taneční školy nabízejí kurzy pouze pro páry, jiné i pro jednotlivce. Z výsledků provedeného pozorování i rozhovorů vychází jasně najevo, že při správném vedení nabízí druhý typ větší možnosti sociální interakce a mezilidské komunikace.

Vzhledem k výsledkům pozorování a řízených rozhovorů je možné konstatovat, že obsah tanečních kurzů pro seniory je stejný jako ve všech ostatních kurzech nabízených tanečními školami, tedy standardní a latinsko-americké tance, všech 10 tanců světového programu. Výuka probíhá prakticky totožným způsobem, jen tempo vyučování nových tanečních kroků a variací je mírně zpomaleno, o trochu více času je věnováno procvičování již naučeného a hudba používaná na jednotlivých lekcích je přizpůsobena věku a zájmům účastníků.

Na základě provedeného šetření mezi účastníky tanečních kurzů pro seniory je možné dojít k závěru, že cílovou skupinu těchto kurzů tvoří nejčastěji pár ve věku 65-69 let, žijící ve společné domácnosti, ekonomicky již neaktivní, přesto s dostatkem finančních prostředků. Ve svém životě se oba partneři již v minulosti tanci aktivně věnovali a nyní ho vyhledávají především z důvodu zábavy, radosti z tance, udržení zdraví a sociálnímu kontaktu. Vyznávají aktivní životní styl, tanec není jedinou pohybovou aktivitou v jejich životě. S největší pravděpodobností mají zájem se tanečních aktivit účastnit více než jednou týdně, ať již v rámci individuálních tréninků či tanečních večírků.

Z výsledků řízených rozhovorů se zástupci tanečních škol zařazených do šetření vyplynulo, že lidé nad 50 let tvoří podstatnou část jejich klientely. S ohledem na nastíněný demografický vývoj lze do budoucna očekávat další růst této cílové skupiny klientů. Specifickým znakem této věkové skupiny, na rozdíl od mladších ročníků, je jejich loajalita a navracení se ke stále stejné taneční škole. Adherence k tanečním aktivitám je v tomto případě na velmi vysoké úrovni. Jak potvrzují zástupci tanečních škol i sami účastníci tanečních kurzů, docházejí do kurzu opakovaně po dobu několika let, nejčastěji 1-5 let, jak uvedla více než polovina dotázaných. Výjimkou však rozhodně není ani 15 let a více.

Tanec je bezpochyby ideální aktivitou pro seniory. Tento závěr vyplývá jak z teoretických poznatků prezentovaných v úvodu práce, tak z výsledků provedeného šetření i porozování. Nejedná se pouze o jednu z nejvhodnějších forem pohybových aktivit. Tanec poskytuje seniorům také výjimečné možnosti pro navázání sociálních kontaktů a zprostředkovává mezilidskou komunikaci. Také v oblasti psychiky staršího člověka hraje podstatnou roli, celkově ho aktivizuje, motivuje a zvyšuje sebevědomí. Na psychiku působí blahodárně i tím, že zprostředkovává fyzický dotek. V neposlední řadě umožňuje tanec společné sdílení zážitků i po mnoha letech soužití partnerů. Tanec působí pozitivně na všechny složky osobnosti seniora, fyzickou, psychickou i sociální.

Na základě uvedených výsledků a závěrů je možné organizaci kurzů tance pro seniory ze všech hledisek doporučit.

Doporučení:

- Vytvořit a zavést systém tanečních kurzů pro seniory
- Zavázat městská kulturní střediska k organizaci tanečních kurzů, respektive tanečních večírků pro seniory
- Využít pro financování tanečních aktivit pro seniory podporu státu i Evropské unie v podobě grantů, příspěvků Ministerstva zdravotnictví i sponzoringu
- Rozšířit sortiment nabízených kurzů v rámci již fungujících tanečních škol o seniorskou cílovou skupinu
- Prohloubit zájem seniorů o taneční aktivity vhodnou formou propagace

8 SOUHRN

Diplomová práce se zabývá analýzou nabídky tanečních kurzů pro seniory ve Vídni a na jejím základě vyvozuje obecná doporučení pro tuto oblast volnočasových aktivit.

První část práce je věnována teoretickým poznatkům. V jejím úvodu je nastíněna problematika stáří a stárnutí populace, je definován pojem senior a vymezena skupina 50+ z důvodu zaměření práce. Dále jsou v této části rozebrány pojmy demografické stárnutí, rekreace, pohybová aktivita seniorů, aktivní stárnutí a tanec. Zásadní význam má kapitola věnovaná tanci seniorů. S tanečními kurzy pro seniory velice úzce souvisí také tanečně-pohybová terapie, proto je alespoň ve stručnosti v závěru první části zmíněna.

Ve druhé části práce je obsažena formulace cíle, výzkumných otázek a úkolů diplomové práce s metodologickými východisky pro její zpracovaní. Na ně navazuje popis nabídky tanečních aktivit ve Vídni a analýza výsledků provedeného dotazníkového šetření, řízených rozhovorů a přímého pozorování v tanečních školách.

Na základě zjištěných výsledků je možno v závěru práce konstatovat, že tanec patří mezi nejvhodnější pohybové aktivity pro seniory a že organizaci tanečních kurzů pro seniory lze ze všech hledisek vřele doporučit.

9 SUMMARY

This diploma thesis is dealing with the offer analysis of dance classes for the elderly people in Vienna and with the general recommendations for this area of free time activities, which were made on the basis of this analysis.

The first part of the work is devoted to theoretical evidences. In the introduction there are outlined the senility questions, the aging of our population, and the concept of elderly person and the group 50+ because of the work specialization. There are also interpreted the concepts as demographic ageing, recreation, physical activity of elderly people, active ageing and dance in this part. The principle importance has a chapter devoted to dance activities of elderly persons. Dance-movement therapy is closely connected with the dance classes for elderly; therefore this area is briefly mentioned in the end of the first part.

In the second part there is included the goal setting and the formulation of the research questions and tasks connected with the diploma thesis and also the methodological bases for its processing. Than there is a description of the dance activity offer in Vienna and the analysis of the questionnaire results, interviews and direct observations made in the dancing-schools.

On the basis of the results found out from the research we can state that dance is ranked among the most suitable physical activities for elderly people and that we can warmly recommend the organisation of dance classes for this group of people from all the aspects.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

Allen, L. (1999). *Active older adults: ideas for action*. Champain: Human Kinetics.

Blažíčková, E. (2005). *Metodika a didaktika taneční výchovy*. Praha: Konzervatoř Duncan Centre.

Český statistický úřad. (2008). *Statistická ročenka České republiky 2008.* Praha: Scientia.

Čížková, K. (2005). *Tanečně-pohybová terapie*. Praha: Triton.

Čornaničová, R. (1998). *Edukácia seniorov: vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku.* Bratislava: Univerzita Komenského.

Degen, M. (2003). *Společenský tanec ve dvacátém století*. Praha: Svaz učitelů tance České republiky.

Dessaintová, M. P. (1999). *Nezačínejte stárnout*. Praha: Portál.

Dohnal, T., & Hobza, V. (2007). Vybrané kapitoly z komunální rekreace. Olomouc: Univerzita Palackého.

Ettinger, W. H., Wright, B. S., & Blair, S. N. (2007). *Fit po 50 : aktivním životem k dobré kondici a zdraví*. Praha: Grada.

Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Glesk, P., & Harsányi, L. (1994). *Metodika tréningu v rekreačnom športe*. Bratislava: Olympijská spoločnosť Slovenska.

Gregor, O. (1990). *Stárnout to je kumšt.* Praha: Olympia.

Gregor, O. (1998). *Muži nestárnou? Ale ženy žijí déle*. Kladno: Delta.

Haškovcová, H. (1990). *Fenomén stáří.* Praha: Panorama.

Hepp, H. (1981). Tanzen mit Senioren. In R. Baur & R. Egeler (Eds.), *Gymnastik, Spiel und Sport für Senioren* (pp. 235-263). Schorndorf: Karl Hofmann.

Hirtz, P. (2000). Gleichgewichte sichern – Seniorenalter. In P. Hirtz, A. Hotz & G. Ludwig (Eds.), *Gleichgewicht* (pp. 123–138). Schorndorf: Karl Hofmann.

Hodaň, B., & Dohnal, T. (2008). *Rekreologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Jarošová, D. (2006). *Péče o seniory.* Ostrava: Ostravská univerzita.

Jebavá, J. (1998). *Kapitoly z dějin tance a možnosti terapie*. Praha: Karolinum.

Jedlička, V. et al. (1991). *Praktická gerontologie*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví.

Klevetová, D., & Dlabačová, I. (2008). *Motivační prvky při práci se seniory.* Praha: Grada.

Kozáková, Z., & Müller, O. (2006). *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. Olomouc: Univerzita Palackého.

LaLanne, J. (1999). *Nový život po padesátce*. Praha: Pragma.

Louvard, A. (2007). *Gymnastik für Senioren: 330 Übungen für ihr Wohlbefinden.* Königswinter: Heel.

McGuire, F. A., Boyd, R., & Tedrick, R. T. (2004). *Leisure and aging: Ulyssean living in later life.* Champaign, IL: Sagamore publishing.

Meusel, H. (1981). Darstellung und Analyze einzelner Alterssportprogramme. In R. Singer (Ed.), *Alterssport*: *Versuch einer Bestandsaufnahme* (pp. 176–186). Schorndorf: Karl Hofmann.

Mildenberger-Schneider, M. (2007). *Krafttraining für Senioren* (2nd ed.). Aachen: Meyer & Meyer.

Mühlpachr, P. (2004). *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita.

Pacovský, P., & Heřmanová, H. (1981). *Gerontologie*. Praha: Avicenum.

Payneová, H. (1999). *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi.* Praha: Portál.

Philippi-Eisenburger, M. (1990). *Bewegungsarbeit mit älteren und alten Menschen: Theorie und Praxis der Motogeragogik.* Schorndorf: Karl Hofmann.

Rabušic, L. (1995). *Česká společnost stárne*. Brno: Masarykova univerzita.

Rheinwaldová, E. (1999). *Novodobá péče o seniory*. Praha: Grada.

Stechling, S., & Schneider-Eberz, I. (1992) *1013 Spiel- und Übungsformen für Senioren* (3rd ed.). Schorndorf: Karl Hofmann.

Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus.

Stuart-Hamilton, I. (1999). *Psychologie stárnutí.* Praha: Portál.

Štilec, M. (2003). *Pohybově relaxační programy pro starší občany.* Praha: Karolinum.

Štilec, M. (2004). *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál.

Uhlíř, P. (2008). *Pohybová cvičení seniorů.* Olomouc: Univerzita Palackého.

Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie. II, Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum.

Van Norman, K. A. (1995). *Exercise programming for older adults.* Champaign: Human Kinetics.

Veleta, P., & Holmerová, I. (2002). *Úvod do taneční terapie pro seniory*. Praha: Česká alzheimerovská společnost.

*Velký sociologický slovník. (*1996). Praha: Karolinum.

Všeobecná encyklopedie v osmi svazcích. (1999). Praha: Diderot.

Walsh, D. (2005). *Skupinové hry a činnosti pro seniory*. Praha: Portál.

Wittmannová, J. (2007). *Aktivní v každém věku: pracovní seminář odborníků v oblasti pohybových aktivit seniorů, Olomouc, 31.11.-1.12.2006: sborník textů.* Olomouc: Univerzita Palackého.

Zemánková, M. (1996). *Pohyb nad zlato*. Olomouc: Hanex.

INTERNETOVÉ ZDROJE

Bewegung und Tanz für Senioren. Retrieved 11. 10. 2009 from the World Wide Web: http://www.tanzschule-wagner.at/senioren.html

World Health Organization. (2006). *Highlights on health in Austria*. Retrieved 13. 8. 2009 from the World Wide Web: http://euro.who.int/document/E88543.pdf

Satzungen des Verbandes der Tanzlehrer Österreichs. (2003). Retrieved 21. 6. 2009 from the World Wide Web: http://www.vtoe.at/index.php?article_id=26

Senioren – 50 plus. Retrieved 20. 9. 2009 from the World Wide Web: http://www.stollhof.at/index.php?seite=kurse&ort=Wien&rubrik=Senioren%20-%2050%20plus

Seniorenkurse. Retrieved 25. 10. 2009 from the World Wide Web: http://www.heidenreich.at/html/senioren.html

Seniorenkurse. Retrieved 24. 10. 2009 from the World Wide Web: http://www.svabek.at/kurse/seniorenkurse/index.htm

Seniorenkurse. Retrieved 12. 10. 2009 from the World Wide Web: http://www.tanzschule-immervoll.at/tanzkurse/seniorenkurse/index.php

Seniorenkurse. Retrieved 18. 10. 2009 from the World Wide Web: http://www.tanzschulechris.at/chris/index.php?option=com_wrapper&view=wrapper&Itemid=63

Seniorentanz. Retrieved 13. 10. 2009 from the World Wide Web: http://www.lerntanzen.com/index.php/seniorentanz

Seniorentanzkurse. Retrieved 2. 11. 2009 from the World Wide Web: http://elmayer.at/tanzkurse/seniorentanzkurse/

Tanzkalender Wien. Retrieved 15. 2. 2009 from the World Wide Web: http://www.seniorentanz.at/tanzangebote/tanzkalenderwien.html

Tanzkreis „50plus“. Retrieved 27. 10. 2009 from the World Wide Web: http://www.eddyfranzen.at/index.php?q=Jacquingasse/2009/50plus/Tanzkreis

Tanzschulen. Retrieved 3. 11. 2009 from the World Wide Web: http://www.vtoe.at/index.php?article_id=39

Tanzspaß 50plus. Retrieved 15. 10. 2009 from the World Wide Web: http://www.schwebach.at/catago/Tanz/FE/Textmodul/sublink?shortcut=COURSES&tex_id=000002cd-00000013&menuactive=-1&submenuactive=-1

Verband der Tanzlehrer Österreichs. Retrieved 21. 6. 2009 from the World Wide Web:http://www.vtoe.at/index.php?article_id=24

Welttanzprogramm. Retrieved 15. 9. 2009 from the World Wide Web: http://www.svabek.at/info/wtp/index.htm

50plus. Retrieved 5. 10. 2009 from the World Wide Web: http://www.dorner.co.at/kurse/index.php?id=50plus

PŘÍLOHY

Příloha 1: Dotazník (německá verze)
Příloha 2: Dotazník (česká verze)
Příloha 3: Řízený rozhovor – otázky (anglická verze s českým překladem)
Příloha 4: Záznamový arch – pozorování
Příloha 5: Přehled tanečních aktivit pro seniory ve Vídni (kromě kurzů VTÖ)
Příloha 6: Průvodní dopis
Příloha 7: Ukázka emailové korespondence

Příloha 1: Dotazník (německá verze)

Sehr geehrte Damen und Herren,

ich bin Studentin in der Tschechischen Republik und schreibe meine Diplomarbeit zum Thema ‚Tanzkurse für Senioren in Wien, Österreich'. Das Ziel dieser Arbeit ist es, die gegenwärtige Situation solcher Kurse in Österreich zu untersuchen und mit derjenigen in Tschechien zu vergleichen.
Ich bitte Sie um Teilnahme an diesem kurzen Fragebogen, der Teil meiner Diplomarbeit ist. Er ist selbstverständlich anonym und alle Informationen werden ausschließlich für wissenschaftliche Zwecke verwendet.

Mehrfachantworten sind möglich.
Bitte füllen Sie den Fragebogen aus und senden Sie ihn bis spätestens zum **10.11.2009** per Email an die Adresse **seniorentanz@seznam.cz**.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung.

Bc. Kateřina Svozilová
Palacky Universität Olmütz, Tschechische Republik
Universität Wien, Österreich

---

1. Welche(n) Tanzstil(e) üben Sie aus?

- ☐ Standardtanz
- ☐ Lateinamerikanischer Tanz
- ☐ Bauchtanz
- ☐ Volkstanz/Folkloretanz
- ☐ Jazz Dance
- ☐ Sonstige:

2. Wie oft tanzen Sie?

- ☐ mehr als einmal in der Woche
- ☐ einmal in der Woche
- ☐ weniger als einmal in der Woche

3. Wie lange üben Sie Ihre gegenwärtige Tanzaktivität bereits aus? Sollten Sie mehreren Tanzaktivitäten nachgehen, geben Sie bitte die am längsten ausgeübte an.

- ☐ weniger als 1 Jahr
- ☐ 1-5 Jahre
- ☐ 6-10 Jahre
- ☐ 11-15 Jahre
- ☐ länger als 15 Jahre

4. Aus welchen Gründen tanzen Sie?

- ☐ für das Aussehen
- ☐ aus Spaß an der Sache
- ☐ für den Erfolg, die Bestätigung (physisch und emotional)
- ☐ für die Gesundheit
- ☐ für die Ausdauer
- ☐ zum Entspannen
- ☐ es ist mir ein Bedürfnis zu tanzen, mich zu bewegen
- ☐ Kontakt mit anderen Menschen/Freunden
- ☐ Sonstige:

5. Wer brachte Sie zum Tanzen?

- ☐ Ich selbst
- ☐ Mein(e) Partner/in
- ☐ Freunde
- ☐ Familie

6. Mit wem nehmen Sie an Tanzaktivitäten teil?

- ☐ Mit niemanden/alleine
- ☐ Mit meinem/r Partner/in
- ☐ Mit Freunden
- ☐ Mit Familienangehörigen

7. Wie erfuhren Sie von den Tanzkursen an denen Sie derzeit teilnehmen?

- ☐ Durch die Zeitung/Zeitschriften
- ☐ Durch Werbebroschüren/-plakate
- ☐ Durch das Radio
- ☐ Durch das Fernsehen
- ☐ Durch das Internet
- ☐ Durch Bekannte

8. Welche Möglichkeiten zum Tanzen nutzen Sie außerhalb von Tanzkursen?

- ☐ Perfektion
- ☐ Mitgliedschaft in einem Tanz-Club/-Verein
- ☐ Tanzveranstaltungen (z.B. Tanzabende)
- ☐ Sonstige:

9. Für welche anderen Tanzangebote würden Sie sich interessieren?

- ☐ Kurse für Modern Dance
- ☐ Tanzveranstaltungen (z.B. Tanzabende)
- ☐ Kurse für Solo-Besucher/Singles
- ☐ Teilnahme an Tanzaufführungen
- ☐ Teilnahme an Tanzwettbewerben
- ☐ Tanzreisen
- ☐ Sonstige:

10. In welchen Lebensabschnitten haben Sie aktiv getanzt?

- ☐ Vorschulalter (bis 5 Jahre)
- ☐ Schulalter (6-15 Jahre)
- ☐ Jugend (16-20 Jahre)

☐ Reifezeit (21-30 Jahre)
☐ Frühes Erwachsenenalter (31-45 Jahre)
☐ Mittleres Erwachsenenalter (46-65 Jahre)
☐ Spätes Erwachsenenalter (66 Jahre und älter)

11. Welchen körperlichen Aktivitäten sind Sie in Ihrer Reifezeit (21-30 Jahre) nachgegangen? Wie häufig haben Sie diese ausgeübt?

	weniger als 1x die Woche	1x die Woche	mehr als 1x die Woche
☐ Keine körperliche Aktivität			
☐ Garten- und Haushaltsarbeit	☐	☐	☐
☐ Spazierengehen/Wandern	☐	☐	☐
☐ Freizeitsport	☐	☐	☐
☐ Amateur-/Leistungssport	☐	☐	☐
☐ Sonstige:	☐	☐	☐

12. Welchen körperlichen Aktivitäten ausgenommen das Tanzen gehen Sie gegenwärtig nach? Wie häufig üben Sie diese aus?

	weniger als 1x die Woche	1x die Woche	mehr als 1x die Woche
☐ Garten- und Hausarbeit	☐	☐	☐
☐ Spazierengehen/Wandern	☐	☐	☐
☐ Freizeitsport	☐	☐	☐
☐ Amateur-/Leistungssport	☐	☐	☐
☐ Sonstige:	☐	☐	☐

13. Sind die finanziellen Ausgaben für Tanzkurse für sie schwer zu bewältigen?
☐ ja
☐ eher ja
☐ eher nein
☐ nein

14. Gehen Sie gegenwärtig einer bezahlten Tätigkeit nach?
☐ Ja
☐ Nein

Alter (Jahre): ☐ 50-54
☐ 55-59
☐ 60-64
☐ 65-69
☐ 70-74
☐ 75-79
☐ 80 und älter

Geschlecht: ☐ weiblich
☐ männlich

Bildung: ☐ Volksschule, Hauptschule, Sonderschule, allgemein bildende höhere Schule (Unterstufe)

☐ Allgemein bildende höhere Schule (Oberstufe, Matura), berufsbildende Schule

☐ Hochschulabschluss, postgraduale Qualifikationen

Wohnsituation: ☐ Ich wohne alleine
☐ Ich wohne mit meine(m) Partner/in
☐ Ich wohne mit meinem Kind (und seiner Familie)
☐ Ich wohne in einem Seniorenheim
☐ Sonstige:

Ihr gegenwärtiger Gesundheitszustand: ☐ gut
☐ eher gut
☐ mittelmäßig
☐ eher schlecht
☐ schlecht

Anmerkungen und Kommentare:

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Příloha 2: Dotazník (česká verze)

Vážená paní, vážený pane,

jsem studentka z České republiky a píši diplomovou práci na téma *„Taneční kurzy pro seniory ve Vídni (Rakousko)“*. Cílem této práce je analyzovat situaci v této oblasti v Rakousku a srovnat ji se situací v České republice.
Ráda bych Vás požádala o vyplnění tohoto krátkého dotazníku, který je součástí mé diplomové práce. Dotazník je samozřejmě anonymní a veškeré informace budou použity výhradně ke studijním účelům.

U otázek, které to umožňují, můžete označit více odpovědí.
Prosím vyplňte a pošlete tento dotazník zpět na adresu **seniorentanz@seznam.cz** nejpozději do **10. 11. 2009**.

Předem Vám děkuji za spolupráci.

Bc. Kateřina Svozilová
Univerzita Palackého v Olomouci
Universität Wien

---

1. Jakému stylu tance se věnujete?
- ☐ standardní tance
- ☐ latinsko-americké tance
- ☐ břišní tance
- ☐ národopisné tance
- ☐ jazzový tanec
- ☐ jiné: _____

2. Jak často se věnujete tanci?
- ☐ více než 1x týdně
- ☐ 1x týdně
- ☐ méně než 1x týdně

3. Jak dlouho se věnujete současné taneční aktivitě? V případě více tanečních aktivit uvažujte prosím tu, které se věnujete delší dobu.
- ☐ méně než 1 rok
- ☐ 1-5 let
- ☐ 6-10 let
- ☐ 11-15 let
- ☐ více než 15 let

4. Z jakých důvodů se věnujete tanci? Tančíte pro:
- ☐ vzhled
- ☐ zábavu, zlepšení nálady
- ☐ úspěch, povzbuzení (psychické a emocionální)
- ☐ zdraví
- ☐ výkon, lepší kondici

☐ aktivní odpočinek
☐ potřebu, radost z pohybu/tance
☐ kontakt s přáteli
☐ jiné: _____

5. Kdo Vás k tanci přivedl?
☐ já sám/a
☐ partner
☐ přátelé
☐ rodina

6. Taneční aktivity navštěvujete:
☐ sám/a
☐ s partnerem
☐ s přáteli
☐ s rodinou

7. Jak jste se dozvěděl/a o Vámi navštěvovaném tanečním kurzu?
☐ z novin, časopisů
☐ z tištěných propagačních materiálů (letáky, plakáty)
☐ z rádia
☐ z televize
☐ z internetu
☐ od známých

8. Kromě tanečního kurzu se tanci věnujete v rámci:
☐ individuálního tréninku (Perfektion)
☐ členství v tanečním klubu
☐ tanečních večírků
☐ jiné: _____

9. O jakou další nabídku v oblasti tance byste měl/a zájem?
☐ kurz moderního tance
☐ taneční párty bez výuky tance
☐ výuka tance pro jednotlivce
☐ aktivní účast na tanečních vystoupeních
☐ aktivní účast na tanečních soutěžích
☐ dovolená s tancem
☐ jiná: _____

10. Ve kterých obdobích života jste se tanci věnoval/a?
☐ předškolní věk (do 5 let)
☐ školní věk (6-15 let)
☐ adolescence (16-20 let)
☐ mladší dospělost (21-30 let)
☐ střední dospělost (31-45 let)
☐ pozdní dospělost (46-65 let)
☐ starší věk (nad 65 let)

11. Jakým pohybovým aktivitám jste se věnoval/a v období mladší dospělosti (21-30 let)? Jak často?

	více než 1x týdně	1x týdně	méně než 1x týdně
☐ žádným			
☐ práce na zahradě, v domácnosti	☐	☐	☐
☐ procházky, turistika	☐	☐	☐
☐ rekreační sport	☐	☐	☐
☐ výkonnostní sport	☐	☐	☐
☐ jiné:_____	☐	☐	☐

12. Jakým pohybovým aktivitám se kromě tance věnujete v současné době? Jak často?

	více než 1x týdně	1x týdně	méně než 1x týdně
☐ práce na zahradě, v domácnosti	☐	☐	☐
☐ procházky, turistika	☐	☐	☐
☐ rekreační sport	☐	☐	☐
☐ výkonnostní sport	☐	☐	☐
☐ jiné:_____	☐	☐	☐

13. Jsou pro Vás náklady spojené s tanečními kurzy finančně náročné?

☐ ano
☐ spíše ano
☐ spíše ne
☐ ne

14. Věnujete se v současné době nějaké výdělečné činnosti?

☐ ano
☐ ne

Věk (let): ☐ 50-54
☐ 55-59
☐ 60-64
☐ 65-69
☐ 70-74
☐ 75-79
☐ více než 80

Pohlaví: ☐ žena
☐ muž

Vzdělání: ☐ základní vzdělání
☐ středoškolské vzdělání
☐ vysokoškolské vzdělání

Typ domácnosti: ☐ žiji sám/a
☐ žiji s partnerem
☐ žiji s dítětem (a jeho rodinou)
☐ žiji v zařízení pro seniory
☐ jiný: _____

Váš současný zdravotní stav: ☐ výborný
☐ spíše dobrý
☐ uspokojivý
☐ spíše špatný
☐ velmi špatný

Zde máte prostor pro vyjádření Vašeho názoru / komentáře:

Děkuji za Vaši spolupráci.

Příloha 3: Řízený rozhovor – otázky (anglická verze s českým překladem)

1. For how long are you already offering courses for seniors?
   Jak dlouho již nabízíte taneční kurzy pro seniory?

2. Is there any diference between the senior courses and the courses for young people?
   Je nějaký rozdíl mezi kurzy tance pro seniory a pro mladé? Pokud ano, jaký?

3. How old are the people in the senior course (approximately)?
   Jaký je průměrný věk účastníků seniorských tanečních kurzů?

4. Do you offer courses only for couples or for singles too? Why?
   Vaše kurzy jsou určeny pouze pro páry nebo také pro jednotlivce? Proč?

5. Do you offer more levels of this course? Is it possible to attend your courses repeatedly?
   Nabízíte více stupňů obtížnosti tohoto kurzu? Je možné Vaše kurzy navštěvovat opakovaně?

6. How many seniors are among your clients? How many % are seniors from all the clients? Is there any change in this situation?
   Kolik je mezi Vašimi klienty seniorů? Jaké % představuje tato věková skupina v celkovém počtu klientů? Zaznamenáváte nějaké změny v této oblasti?

7. Which information channels do you use for promotion of the courses?
   Jaká média používáte pro propagaci těchto kurzů?

Příloha 4: Záznamový arch - pozorování

ZÁZNAMOVÝ ARCH č. …….	
Taneční škola	
Datum	
Čas	
Stupeň obtížnosti	
Počet účastníků	
Prostředí	
Účastníci	
Lektor	
Atmosféra	

Příloha 5: Přehled tanečních aktivit pro seniory ve Vídni (kromě kurzů VTÖ)

Bezirk	Adresse der Veranstaltung	Titel	Zeit
1.	VHS - Urania, Uraniastraße 1	Seniorentanz	Mo. 09.45 11.15
1.	Österr. Alpenverein, Walfischgasse 12 / 1.Stock	Seniorentanz, auch Neueinsteiger	Mo. 15.30 17.30
1.	Österr. Kneippverein, Rotenturmstraße 14	Seniorentanz	Di. 09.30 11.00
1.	Dompfarre St. Stephan, Stephansplatz 3	Seniorentanz, auch Neueinsteiger	Di. 10.00 11.30
1.	Österr. Kneippverein, Rotenturmstraße 14	Seniorentanz	Mi. 14.30 16.30 außer 2. Mittwoch im Monat
3.	Pfarre St. Othmar, Untere Weißgerberstraße 10	Seniorentanz und Round Dances, engl. Ansage	Mo. 16.00 17.30
3.	Pfarre St. Othmar, Untere Weißgerberstraße 10	Round Dances, engl. Ansage, auch Neueinst.	Mo. 17.40 19.10
3.	Sportunion, St. Othmar, Unt. Weißgerberstr. 10	Seniorentanz	Di. 16.00 17.30
4.	Volks- und Hauptschule / Pensionistenverband, Phorusgasse 4	Seniorentanz, auch Neueinsteiger	Mo. 16.00 18.00
5.	Haus Margareten, Arbeitergasse 45 / 7.Stock	Seniorentanz auch Neueinsteiger	Mi. 14.00 15.30
6.	Pfarre Mariahilf, Barnabitengasse 14	Seniorentanz	Mi. 10.00 11.30
7.	Haus Neubau, Schottenfeldgasse 25 27	Seniorentanz	Di. 15.00 16.00
7.	Kulturzentrum Spittelberg Amerlingshaus, Stiftgasse 8	Seniorentanz	Do. 14.00 16.30
8.	Pfarre Alser Vorstadt, (Pfarrsaal) Alserstr. 17	Seniorentanz für Neueinsteiger	Do. 16.30 18.00 von Okt. 2007 März 2008
9.	Pensionistenverband, Alserbachstraße 23	Seniorentanz für Neueinsteiger	Di. 09.00 11.00
9.	Pensionistenverband, Alserbachstraße 23	Seniorentanz	Di. 13.30 15.30
9.	WUK Aktive Senioren, Währingerstraße 59	Seniorentanz auch Neueinsteiger	Di. 15.00 16.30
9.	Pfarre Canisius, (Gr. Pfarrsaal) Pulverturmgasse 11 13	Seniorentanz auch Neueinsteiger	Di. 15.30 17.00
9.	Sportunion, Porzellangasse 14 16	Seniorentanz für Neueinsteiger	Mi. 10.00 11.30
9.	WUK Aktive Senioren, Währingerstraße 59	Seniorentanz auch Neueinsteiger	Sa. 14.00 17.00 jeden 1. + 3. Samstag im Mon.
10.	VHS Favoriten, Arthaberplatz 18	Seniorentanz auch	Di. 10.30 12.00

		Neueinsteiger	
10.	Pfarre Wienerfeld, Wienerfeldgasse 11	Seniorentanz	Mi. 09.30 11.00
10.	Seniorenresidenz am Kurpark Oberlaa, Fontanastraße 10	Seniorentanz auch Neueinsteiger	Do. 17.00 19.30 alle 14 Tage
11.	VHS Simmering Zweigstelle: Leberberg, Rosa Jochmann Ring 5	Seniorentanz	Mi. 13.30 15.00
11.	Franziskanisches Begegnungszentrum SSM, Simmeringer Hauptstraße 175	Seniorentanz auch Neueinsteiger	Do. 10.00 11.30
12.	Pfarre Namen Jesu, Schedifkaplatz 3	Seniorentanz	Mi. 15.00 16.30
12.	Pfarre Altmannsdorf, Khleslplatz 7	Seniorentanz auch Neueinsteiger	Mi. 19.00 20.30
13.	Pfarre St. Hubertus, Kardinal Pifflgasse 1	Seniorentanz auch Neueinsteiger	Mo. 15.00 16.30 alle 14 Tage
13.	VHS Hietzing, Hofwiesengasse 48	Seniorentanz	Mi. 09.30 11.00
13.	Pensionistenverband, Am Platz 2	Seniorentanz für Neueinsteiger	Mi. 14.00 16.00
13.	Pfarre St. Hemma, Wattmanngasse 105 107	Seniorentanz auch Neueinsteiger	Mi. 18.00 20.00
14.	Union West Wien, Linzerstraße 431	Seniorentanz	Mo. 15.00 16.30
14.	Pfarre Penzing, Karlingergasse 5	Tänze im Sitzen	Mi. 16.00 17.30 jeden 2. Mittwoch im Monat
14.	Österr. Blindenverb. Louis Braille Haus, Hägelingasse 4 6	Seniorentanz auch Neueinsteiger	Do. 09.30 11.00
14.	Pfarre Breitensee, (Pfarrsaal) Breitenseerstr. 35	Seniorentanz	Fr. 16.00 17.30
15.	Pfarre Akkonplatz, Oeverseestraße 2c	Seniorentanz	Mo. 10.00 12.00
15.	Pfarre Neu Fünfhaus Christkönigskirche, Vogelweidplatz 7 Eingang: Reuenthalgasse	Seniorentanz auch Neueinsteiger	Mo. 15.00 16.30
15.	Pfarre Akkonplatz, Oeverseestraße 2c	Seniorentanz	Do. 16.30 18.00
16.	Pfarre Schmelz "Hl. Geist", Klausgasse 18	Seniorentanz	Do. 17.00 18.30
17.	Pfarre Dornbach, (Pfarrsaal) Rupertusplatz 3	Seniorentanz auch Neueinsteiger	Mi. 15.00 17.00 jeden 1. + 3. Mittw. im Monat
18.	Pfarre St. Gertrud, Gertrudplatz / Unterkirche	Seniorentanz	Mo. 14.30 16.00
18.	Pfarre St. Gertrud, Gertrudplatz / Unterkirche Eingang: Währingerstraße - Kutschkermarkt	Seniorentanz für Neueinsteiger	Mo. 16.00 17.15 von Okt. 2007 März 2008
18.	Pfarre Pötzleinsdorf, Schafberggasse 2	Seniorentanz auch Neueinsteiger	Mi. 15.00 17.00 außer 1. Mittwoch im Monat
18.	Pfarre St. Gertrud, Gertrudplatz / Unterkirche Eingang: Währingerstraße Kutschkermarkt	"Round Dance" deutsche Ansage	Mi. 16.30 18.00
18.	Pfarre St. Gertrud, Gertrudplatz /	"Round Dance"	Fr. 10.00 11.30

	Unterkirche Eingang: Währingerstraße Kutschkermarkt	deutsche Ansage	
19.	Sportunion Döbling, Döblinger Gürtel 189 191	Seniorentanz	Do. 10.00 11.30
20.	VHS Brigittenau, Raffaelgasse 11 13	Seniorentanz auch Neueinsteiger	Do. 09.00 11.00
21.	Pfarre Bruckhaufen, (Pfarrzentrum) Spanng. 5	Seniorentanz auch Neueinsteiger	Mo. 14.00 16.00
21.	Pfarre Gartenstadt, Galvanigasse 3	Seniorentanz	Mi. 10.00 12.00
21.	Pfarre Floridsdorf, Pius Parsch Platz 2 / 1.Stock	Round Dance	Do. 09.15 10.45
21.	Pfarre St. Cyrill u. Method, Theumermarkt 1	Seniorentanz	Do. 10.00 11.30
21.	VHS Floridsdorf, Angererstraße 14	Seniorentanz	Fr. 14.30 16.30
21.	VHS Floridsdorf, Angererstraße 14	Seniorentanz für Neueinsteiger	Fr. 16.30 17.30
22.	VHS Donaustadt, Bernoullistraße 1	Seniorentanz	Mo. 13.30 14.30
22.	Pfarre Aspern, (Pfarrs.) Asperner Heldenplatz 9	Seniorentanz auch Neueinsteiger	Di. 09.30 11.30
22.	Pfarre Donau City Kirche, Donaucitystraße 2	Seniorentanz auch Neueinsteiger	Di. 10.00 11.30
22.	Pfarre Donau City Kirche, Donaucitystraße 2	Seniorentanz	Mi. 10.00 11.30
22.	Pfarre Kagran, Kagraner Anger 26	Seniorentanz	Di. 18.00 20.00
22.	Pfarre St. Josef / Essling, Esslinger Hauptstr. 79	Seniorentanz auch Neueinsteiger	Do. 09.00 11.00
22.	Pfarre St. Josef / Essling, Esslinger Hauptstr. 79	Round Dance auch Neueinsteiger	Do. 11.00 12.00
23.	Pfarre Inzersdorf, St. Nikolaus, Draschestr. 105	Seniorentanz auch Neueinsteiger	Mo. 15.00 16.30 alle 14 Tage
23.	Pfarre Mauer, Endresstraße 117	Seniorentanz auch Neueinsteiger	Di. 15.00 16.30 alle 14 Tage
23.	VHS Liesing, Liesingerplatz 3	Seniorentanz	Fr. 09.00 10.15

Zdroj: http://www.seniorentanz.at/tanzangebote/tanzkalenderwien.html

Příloha 6: Průvodní dopis

Sehr geehrte Damen und Herren,

Ich bin Studentin in der Tschechischen Republik und schreibe meine Diplomarbeit zum Thema ‚Tanzkurse für Senioren in Wien, Österreich'. Das Ziel dieser Arbeit ist es, die gegenwärtige Situation solcher Kurse in Österreich zu untersuchen und mit derjenigen in Tschechien zu vergleichen.
Meinen Recherchen zufolge bietet Ihre Tanzschule Seniorentanz an und weckt daher mein Interesse.
Ein Teil meiner Diplomarbeit besteht aus einem Fragebogen. Dieser richtet sich an Tänzer der Altersgruppe 50+, an ihre Interessen am Tanzen, ihre Motivation und ihren Lebensstil. Es handelt sich natürlich um einen anonymen Fragebogen, alle Informationen werden lediglich für wissenschaftliche Zwecke verwendet. Es dauert lediglich fünf Minuten den Fragebogen auszufüllen.

Ich möchte Sie hiermit freundlichst um Ihre Mithilfe bitten.
Wären Sie bereit diese Email an die Teilnehmer Ihrer Seniorentanzkurse weiterzuleiten? Das würde mir sehr weiterhelfen.
Wie in der Einführung des Fragebogens beschrieben, würde ich die Teilnehmer bitten ihn auszufüllen und per Email bis zum **10.11.2009** an die Adresse seniorentanz@seznam.cz zu senden.

Ich wäre Ihnen mehr als dankbar, wenn Sie mir helfen könnten.
Ich bedanke mich im Voraus für Ihre Zeit und Ihren Aufwand.

Mit freundlichen Grüßen,

Bc. Kateřina Svozilová
Palacky Universität Olmütz, Tschechische Republik
Universität Wien, Österreich
Tel.: +420 604 251 113
E-mail: seniorentanz@seznam.cz

Příloha 7: Ukázka emailové korespondence

Sehr geehrte Frau Fasching,

ich danke Ihnen sehr herzlich für die Möglichkeit, meine Fragebögen in Ihrer Tanzschule auszuteilen.
Ich könnte nächste Woche persönlich nach Wien kommen um die Unterlagen zu übergeben.
Würde es Ihnen am Montag passen?

Mit freundlichen Grüßen,

Bc. Kateřina Svozilová
Palacky Universität Olmütz, Tschechische Republik
Universität Wien, Österreich
Tel.: +420 604 251 113
E-mail: seniorentanz@seznam.cz

> ---------- Původní zpráva ----------
> Od: Silvia Fasching <office@elmayer.at>
> Předmět: [Fwd: AW: [Fwd: Diploma arbeit - Seniorentanz]]
> Datum: 16.11.2009 16:24:33
> ----------
> Sehr geehrte Frau Bc. Kateřina Svozilová,
>
> Gerne können Sie bei uns Fragebögen verteilen, wir würden allerdings
> gerne die Ergebnisse der Diplomarbeit zur Verfügung gestellt bekommen.
>
> Da es in unserer Tanzschule nicht nur in Seniorenkursen Paare über 50
> gibt, würden wir empfehlen diese auch in unseren Paarkursen an
> entsprechende Teilnehmer zu verteilen.
>
> Leider haben wir keine EMailadressen von entsprechenden Paaren, Sie
> können bei uns den Fragebogen aber gerne in gedruckter Form auflegen.
>
> somit verbleibe ich mit freundlichen Grüßen,
>
> Silvia Fasching
>
> --
> Silvia Fasching
>
> Tanzschule Willy Elmayer-Vestenbrugg GmbH.
> Bräunerstraße 13, A-1010 Wien
>
> Tel: +43-1 5127197 (15:00-22:00 Uhr)
> Fax: +43-1 5127197-4
> Email: office@elmayer.at
> Web: http://elmayer.at
> FN 125788h Handelsgericht Wien
> ATU 54199004 - DVR: 0563749