

WIR IN LIPPE

Land-Leute-Leben



Eine Verlagsbeilage der Lippischen Landes-Zeitung

Senioren tanzen mit Begeisterung

Detmold. Vor 35 Jahren wurde der Arbeitskreis Detmold im Bundesverband Seniorentanz gegründet. Er ist in dieser Ausgabe von „Wir in Lippe“ der „Verein der Woche“.

Seitdem treffen sich Tanzleiterinnen aus der Region sowie begeisterte Tänzerinnen regelmäßig, um immer wieder neue Tänze aus aller Welt und aus verschiedenen Epochen zu erlernen und damit zugleich endlose Möglichkeiten der Bewegung und der Freude zu erfahren. Auch der Austausch kommt bei diesen Terminen nicht zu kurz. Rund 80 Mitglieder zählt der Arbeitskreis aktuell, seine Ausdehnung umfasst auch Orte jenseits der lippischen Grenzen wie Bad Driburg, Bad Lippspringe und Warburg. Allein im Kreis Lippe sind jede Woche zahlreiche Tänzerinnen und Tänzer in 35 verschiedenen Gruppen aktiv, um ihrem Tanzvergnügen nachzugehen – von der AWO über den CVJM und die Kirchengemeinden bis hin zu den Turnvereinen. Die Vielfalt ist groß: Es werden viele Tänze angeboten, während die Musik aus dem Country-Genre, der Folklore oder auch aus der Popmusik stammt.

Mehr über den „Verein der Woche“ lesen Sie auf den

Seiten 38 und 39

Seniorentanzkreis Detmold



Besondere Gemeinschaft: Die Betreuung und Fortbildung der Mitglieder steht beim Arbeitskreis Detmold im Bundesverband Seniorentanz im Mittelpunkt.

FOTO: IAN CHRISTIAN PINSCH

Das Tanzen in der Gemeinschaft ist gut für Körper, Geist und Seele

Gesunde Bewegung: Der Erlebnistanz wird bundesweit immer populärer. Auch im Arbeitskreis Detmold treffen sich Tanzleiterinnen und Tänzerinnen regelmäßig zum Austausch. Gemeinsam lernen sie neue Tänze. Die Teilnehmer motivieren sich gegenseitig, die unbekanntesten Figuren, Schritte und Bewegungen einzustudieren. Petra-Maria Jourdan: „Die Dankbarkeit der Mitglieder ist unbezahlbar“

VON IAN CHRISTIAN PINSCH

Detmold. Vor 35 Jahren wurde der Arbeitskreis Detmold im Bundesverband Seniorentanz gegründet. Seitdem treffen sich Tanzleiterinnen aus der Region sowie begeisterte Tänzerinnen regelmäßig, um immer wieder neue Tänze aus aller Welt und aus verschiedenen Epochen zu erlernen und damit zugleich endlose Möglichkeiten der Bewegung und der Freude zu erfahren. Auch der Austausch kommt bei diesen Terminen nicht zu kurz.

Ein Samstagnachmittag in Detmold: Der Saal im Gemeindehaus der Martin-Luther-Kirche ist in diesen Stunden eine große Tanzfläche. Aus einem CD-Player dröhnt die Eurodance-Hymne „Around the World“ der Band ATC, die im Jahr 2000 zum großen Sommerhit wurde. Wie gut tanzbar diese Nummer auch 18 Jahre später noch ist, zeigen die etwa 25 Damen, die

sich einheitlich dazu bewegen. „Den linken Fuß belasten, tip, rück die Ferse“, gibt Rosemarie Mäcker die Schritte vor. „Und jetzt vor, vor, vor, Brush und Richtung Kirche.“ Mäcker ist zertifizierte Erlebnistanzleiterin, und der Nachmittag ist eines von vier jährlichen Treffen des Detmolder Arbeitskreises.

Rund 80 Mitglieder zählt der Arbeitskreis aktuell, seine Ausdehnung umfasst auch Orte jenseits der lippischen Grenzen wie Bad Driburg, Bad Lipspringe und Warburg. Allein im Kreis Lippe sind jede Woche zahlreiche Tänzerinnen und Tänzer in 35 verschiedenen Gruppen mit unterschiedlichsten Namen aktiv, um ihrem Tanzvergnügen nachzugehen – von der AWO über den CVJM und die Kirchengemeinden bis hin zu den Turnvereinen. Der Bundesverband erarbeitet ständig neue Tänze und gibt jährlich Tanzbeschreibungen und CDs heraus. Die in der Regel acht neu-

en Tänze pro Jahr werden immer auch im Arbeitskreis Detmold vermittelt und weitergegeben. Die Vielfalt ist groß: So werden Paar- und Gassentänze, Squares und Linientänze und Kontras angeboten, während die Musikstücke aus dem Country-Genre, der Folklore oder auch aus dem weiten Feld der Popmusik stammen. „Gerade diese große Vielfalt macht den Erlebnistanz aus“, meint Petra-Maria Jourdan, die seit 2014 den Arbeitskreis leitet. „Es wird nie langweilig oder eintönig.“ Egal ob Line Dance, internationale Folklore oder griechischer Tanz: Wichtig ist, dass es sich um Gesellschaftstanzmusik handelt, die in der Gruppe, also ohne festen Partner tanzbar ist.

Insgesamt bewegen sich Woche für Woche etwa 200.000 Menschen in Deutschland beim Erlebnistanz. Von der alten Bezeichnung „Seniorentanz“, wie sie noch im Namen des Bundesverbandes aufgeführt wird,

sind viele Arbeitskreise abgerückt. „Der Erlebnistanz zieht immer weitere Kreise und arbeitet längst generationenübergreifend“, erklärt die stellvertretende Arbeitskreisleiterin Petra Rosenow. Die Freude am Mitmachen stehe dabei stets im Vordergrund. Vorkenntnisse seien nicht erforderlich, denn vom Konzept und Aufbau her sei Erlebnistanz immer und überall offen für Interessierte. „Alle Tanzschritte und -bewegungen werden immer erst für alle in Ruhe erklärt und vorgemacht“, betont Rosenow. „Später beim Tanzen komplexerer Tänze werden die erlernten Figuren stets durch die Tanzleiterinnen angesagt und so begleitet.“

Durch die fröhliche Gemeinschaft in den Tanzgruppen entstehen meist gute Kontakte und Freundschaften. Lebensfreude und Lebensqualität werden dadurch erhöht. Die Vorsitzende Petra-Maria Jourdan erklärt, dass die Teilnehmer in dieser be-



Reger Zuspruch: Mehr als 100 Teilnehmerinnen haben beim Herbstanzfest einen stimmungsvollen Nachmittag erlebt.

FOTO: PETRA-MARIA JOURDAN

sonderen Atmosphäre auch keine Angst hätten, etwas verkehrt zu machen. Stattdessen sei es oftmals sogar lustig, wenn zu nächst etwas nicht so recht gelingen will. „Wenn es manch-

mal etwas länger dauert, bis wir die neuen Tanzschritte beherrschen, so haben wir auch gerade beim Erlernen der neuen Schrittombinationen viel Spaß in den Gruppen“, berichtet

Jourdan. „Und wenn ein Tanz mit allen geschafft ist und gut läuft, dann bedeutet dies auch immer ein wunderbares gemeinsames Erfolgserlebnis.“ Der Austausch ist allen Betei-

ligten also überaus wichtig. Und so verwundert es nicht, dass auch das von Rosenow organisierte Herbstanzfest am 15. November im Hörster Krug in Lage regen Zuspruch fand. Mehr als 100 Tänzerinnen aus der Zuckerkastel sowie aus Bad Salzungen, Herford, Leopoldshöhe und Oerlinghausen trafen sich zu Kaffee und Kuchen, ehe drei Stunden lang flott getanzt wurde. Die Zahl der Anwesenden war so groß, dass sie in zwei Gruppen aufgeteilt wurden, um ein Gedränge im Saal zu vermeiden. Von einem Balkantanz zum Auftakt über den ersten Mixer mit „Happy Feeling“ sowie unter anderem Cha-Cha-Cha, Walzer und zwei Tänzen im Sitzen bis hin zum gemeinsamen Abschlussanz „Vals Auquilla“ mit allen Teilnehmerinnen in drei Kreisen auf der Tanzfläche wurde es ein stimmungsvoller Nachmittag, an dem selbst schwierige Tänze wie von selbst klappten. Klar, dass die Reso-

nanz der Tänzerinnen Rosenow zufolge sehr positiv ausfiel: „Es wurde vielfach der Wunsch geäußert, dieses Fest bald zu wiederholen.“

Es bleibt festzuhalten: Tanzen ist gesund für Körper, Geist und Seele. Immer wieder belebende Studien, dass sich Tanzen, egal in welchem Alter, äußerst positiv auf die Gesundheit auswirkt. „Der Mensch hat von Geburt an das Bedürfnis, sich im Rhythmus zu bewegen“, betont Rosenow. „Aber auch wenn man erst sehr spät mit dem Tanzen anfängt, kann man nach kurzer Zeit feststellen, dass Tanzen nicht nur die körperliche Beweglichkeit fördert, sondern auch die kognitiven Fähigkeiten erheblich verbessert werden.“ Das Kombinieren neuer Schrittombinationen und die Orientierung im Raum beanspruchten eine größere Hirnleistung; entsprechend leiste der Erlebnistanz auch einen wertvollen Beitrag zur Demenzvor-

beugung – durchaus ein aktuelles Thema. Denn viele Tanzleiterinnen sind schon älter, einige haben zudem pflegebedürftige Angehörige. „Auch bei uns ist der Nachwuchsbedarf hoch“, konstatiert Jourdan.

Die Ausbildung zur Tanzleiterin ist umfangreich und dauert einhalb bis drei Jahre. Im Grundkurs sind zwei Ausbildungskurse und die Prüfung zu absolvieren, und dazwischen gilt es, ganz viel üben sowie in anderen Gruppen zu hospitieren. Reich werden könne man damit nicht, gibt die Arbeitskreisleiterin zu. „Aber der Spaß am Tanzen und die Dankbarkeit der Mitglieder sind unbezahlbar“, betont sie. Auch sie registriert an diesem Nachmittag mit Freude, wie die vielen verschiedenen Figuren, Schritte und Richtungen zu „Around the World“ immer flüssiger werden, und die Teilnehmer wichtige Impulse mitnehmen in die alltägliche Arbeit mit ihren Gruppen.

Zwischen Waldidylle und Blumenpracht

Landesgartenschau: Der Arbeitskreis organisiert fünf Erlebnistanz-Nachmittage



In der Natur: Neben den Tanzgruppen lassen sich auch Besucher der Landesgartenschau zum Mitmachen animieren. FOTO: PETRA-MARIA JOURDAN

Detmold/Bad Lippspringe (jcp). Die Landesgartenschau 2017 in Bad Lippspringe war für alle Beteiligten ein großer Erfolg. Fast 600.000 Gäste besuchten die „Blumenpracht und Waldidylle“ in der kleinen Stadt am Rande des Teutoburger Waldes. Und da das Heilbad, das politisch Teil des Kreises Paderborn ist, im Landesverband der Seniorentänzer dem Arbeitskreis Detmold zugeordnet wird, lag es in den Händen von Petra-Maria Jourdan und ihrem Team, ein ganz besonderes Angebot zu organisieren.

Am jeweils ersten Donnerstag des Monats zwischen Mai und September reisten Tanzgruppen aus ganz Nordrhein-Westfalen nach Bad Lippspringe. Die Premiere fand entsprechend noch bei frischen Temperaturen statt, stieß aber bereits auf rege Beteiligung. Während der Sommermonate verbanden dann viele Gruppen das Tanzen mit ihrem Jahresausflug. Auf der Adlerwiese zeigten sie ihr Können auf der Bühne, schafften es oftmals aber auch, die Besucher der Gartenschau zum Mitmachen zu animieren, so dass schon einmal 200 Tänzer an einem Nachmittag zusammen kamen. „Wie schon oft zu beobachten, brachte gerade

die Musik die Teilnehmer im offenen Teil, der auf der großen Wiese stattfand, in Schwung“, erinnert sich Jourdan. „Aber selbst im Bistro daneben waren Besucher zu sehen, die bei den Tänzen im Sitzen ebenfalls in Bewegung kamen.“

Die Tanzleiterinnen aus nah und fern waren sowohl hinsichtlich der Gestaltung der Landesgartenschau als auch in Bezug auf die Organisation der Veranstaltungsreihe durch den Arbeitskreis Detmold voll des Lobes. „Es war eine Freude, diesen Nachmittag und unseren Erlebnistanz mit vielen Gleichgesinnten zu genießen“, berichtet etwa Susanne Otto-Wroblowski, die sich im Juli bei schönstem Sommerwetter mit mehr als 50 Teilnehmern aus eigenen und befreundeten Gruppen aus Schwelm, Solingen und Wuppertal auf die weite Reise nach Ostwestfalen gemacht hatte.

„Abschließend lässt sich sagen, dass bei diesen Veranstaltungen das Tanzen in ganz besonderer Weise zum Erlebnis wurde“, resümiert Petra-Maria Jourdan. Es steht außer Frage: Dem Arbeitskreis Detmold bleibt die Landesgartenschau als einer der großen Höhepunkte in seiner 35-jährigen Geschichte wohl noch lange in Erinnerung.



Anleitung: Rosemarie Mäcker (vorne) stellt die Figuren, Schritte und Richtungen eines neuen Tanzes vor. FOTO: JAN CHRISTIAN PINSCH

DAS TEAM



Petra-Maria Jourdan
Arbeitskreisleiterin



Petra Rosenow
Stellv. Arbeitskreisleiterin



Christa Lages
Teammitglied



Rosemarie Mäcker
Teammitglied



Ina Poppek
Teammitglied



Regina Bendlage
Kassenprüferin



Brigitte Beckmann
Schriftführerin

KONTAKT

Arbeitskreis Detmold im
Bundesverband Seniorentanz

Leiterin:

Petra-Maria Jourdan
Eichendorffstraße 2
32105 Bad Salzuflen
Telefon: (05222) 17205

E-mail:

ak-detmold-nw@erlebnis-tanz.de

Internet: www.erlebnis-tanz.de

TERMINE

Viermal im Jahr kommen aktive Tanzleiterinnen sowie interessierte Tänzer bei den Arbeitskreistreffen im Martin-Luther-Gemeindehaus in Detmold zusammen, um sich aus-

zutauschen und neue Impulse mit in ihren Alltag zu nehmen. Die Termine im kommenden Jahr sind an folgenden Samstagen: 23. Februar, 18. Mai, 31. August und 2. November.