

Kick, kick und Pen-del-schritt

Tanzkurs für Senioren: Im AWO-Kastanienhaus bietet Regina Bentlage den „Erlebnis-Tanz“ an. Mitmachen können alle ab 50 Jahren – und für einige Teilnehmerinnen erfüllen sich damit lang gehegte Träume

VON KATRIN KANTELBERG

Lemgo. Eins, zwei, Stepp, eins zwei zurück – beschwingt tanzt Jutta durch den Flur und probiert die Schritte gleich noch einmal aus. Eins, zwei, Stepp, eins, zwei zurück. 90 Minuten „Erlebnis-Tanz“ liegen hinter der 64-Jährigen – und mit dem Seniorentanz früherer Generationen hat der nur noch bedingt zu tun.

Im AWO-Kastanienhaus am Wall leitet Regina Bentlage die Tanzgruppe. Fünf Frauen sind heute dabei, „eigentlich zu wenig“, sagt die Gruppenleiterin, denn um alle Tänze paarweise und in Formation richtig auszuführen, wären 12 bis 16 Teilnehmer ideal. Doch eigentlich und überhaupt – ist auch das egal, denn worauf es ankommt, ist die Freude an der Musik, an der Bewegung und am gemeinsamen Tanz. Seit vier Wochen bietet Regina Bentlage den Tanz für Senioren an, nachdem die erste Gruppe im Kastanienhaus bereits hoffnungslos überlaufen war.

Mit „Wilmas Stamp“ kommt als erstes ein Samba auf das Parkett. Bevor die Musik erklingt, gehen die Tänzerinnen noch einmal die Schrittfolge durch. „Kick, kick, Pen-del-schritt; kick, kick, Pen-del-schritt“ – macht es die Detmolderin per Schritt und Stimme rhythmisch vor, bevor sie die CD in den Rekorder legt. Die ersten Töne erklingen und schon macht die gut gelaunte Damenrunde mit. Erst noch etwas zögerlich, dann zunehmend gelöst tanzen sie im Sambaschritt. „Jawoll“, Regina Bentlage ist zufrieden, und auch die Frauen klatschen sich lachend Applaus, bevor es mit dem „Fröhlichen Kreis“ zum Paartanz übergeht. Acht verschiedene Tänze stehen im Durchschnitt in den 90 Minuten auf dem Programm



Und rechts herum: Regina Bentlage (von links) ist ausgebildete „Erlebnis-Tanz“-Leiterin. Davon profitieren Jutta, Ingrid, Anna, Anita und Berta in der lustigen Damenrunde. Weitere Tänzer – auch gerne Herren – können jederzeit dazukommen.

FOTO: KATRIN KANTELBERG

und „nach und nach steigern wir den Schwierigkeitsgrad“. Für Neuzugänge kein Problem, „die können jederzeit dazukommen und werden integriert“. So war es auch bei Jutta der Fall: Die 64-Jährige ist zum zweiten Mal dabei und macht mit sichtlicher Begeisterung mit. Seit Januar ist sie im Ruhestand, suchte einen Ausgleich für Körper und Kopf und wurde beim Tanzen fündig, „denn da geht es ja nicht nur um die Bewegung, sondern auch darum, sich die Schritte zu merken“, wie Regina Bentlage erklärt.

Die Stimmung passt zwischen den Damen und auch Anita fühlt sich pudelwohl. Sie

ist Mitte 60, hat schon diverse Kurse ausprobiert und es auch in der Tanzschule versucht. „Das war nichts für mich“, sagt sie, „aber hier ist das Miteinander so toll“. Ingrid ging es ähnlich, die starrten Zeiten, der Anspruch – „ich fühlte mich einfach überfordert“. Beim „Erlebnis-Tanz“ im Kastanienhaus gucke niemand auf die Leistung, allein der Spaß an der Musik sei es, der zählt.

Auch Berta ist mit Freude dabei. Schon lange, erzählt sie mit osteuropäischen Akzent, habe sie vom Tanzen geträumt. Erst war da die Arbeit, dann der kranke Mann – jetzt endlich erfüllt sich die zurück-

haltende Frau den lang gehegten Wunsch. „Musik lockert auf“, sucht sie nach den passenden Worten und traut sich mittlerweile immer mehr Schritte zu. Die Bewegung zur Musik tue ihr gut und hat ihren Ehrgeiz geweckt – wer weiß, „vielleicht ist ja irgendwann ein Tanzabend drin“.

Auch für Anna hat sich mit dem Kurs ein Traum erfüllt. Die Rentnerin hat immer gern getanzt, doch nachdem beide Sprunggelenke lädiert waren, glaubte sie, niemals mehr aufs Parkett zu können. „Und sehen Sie“, sagt die aparte Blondine, wiegt sich in den Hüften, „es klappt“. Immer dabei hat sie ihre

Hündin Laila, die an der Seite neugierig die Bewegungen von Frauchen verfolgt, das sich gerade beim Walzer im Kreistanz versucht. „Rechten Fuß über den linken, vor, seit und schließen“, macht Regina Bentlage es vor, die Frauen ziehen beschwingt nach, und Laila klopft dazu mit dem Schwanz – fast im Takt.

Wer Lust und Interesse hat, an dem Tanz-Kurs teilzunehmen, sollte einfach vorbeikommen. Die Tänzer treffen sich jeden Montag von 15 bis 16.30 Uhr im Saal des Jugendzentrums im Kastanienhaus am Wall. Weitere Informationen gibt es auch unter Tel. (05261) 5601.

Fit fürs Alter

Der Bundesverband Seniorentanz ist über die Landesverbände auch in den einzelnen Bundesländern aktiv. Ziel ist es, mit Musik und Rhythmus vor allem auch ältere Menschen zum Tanzen zu animieren, sie damit körperlich und auch geistig fit zu halten und soziale Kontakte zu vermitteln. Dafür werden viele Tänze in unterschiedlichen Formationen zu internationaler, moderner und klassischer Musik getanzt. Dabei sind auch körperliche Einschränkungen kein Hindernis. Der sogenannte Erlebnis-Tanz, eine Tanzart für die Fläche, die auch im Sitzen möglich ist, fördert Beweglichkeit, Kondition, Koordination, Reaktion und Konzentration. Die gesundheitsfördernde ganzheitliche Wirkung ist medizinisch anerkannt und wissenschaftlich belegt. Der Verband Seniorentanz bildet Tanzleiter aus, die dann – wie Regina Bentlage nach einer zweijährigen Ausbildung – Kurse und Tanzkreise anbieten. Allein in NRW sind laut Landesverband über 350 Tanzleiter aktiv, die in über 700 Tanzkreisen jede Woche mindestens 10.000 Menschen bewegen. Weitere Informationen auch über die Angebote des Verbandes gibt es unter www.erlebnis-tanz.de. (kk)