

# Tanzgruppe „Golden Swingings“ im Dietrich-Keuning-Haus: Mit Musik und festen Schrittfolgen fit bis ins hohe Alter

[nordstadtblogger.de/tanzgruppe-golden-swingings-im-dietrich-keuning-haus-mit-musik-und-festen-schrittfolgen-fit-bis-in-](http://nordstadtblogger.de/tanzgruppe-golden-swingings-im-dietrich-keuning-haus-mit-musik-und-festen-schrittfolgen-fit-bis-in-)

26.07.2015



Die Tanzgruppe „Golden Swingings“ ist im Dietrich-Keuning-Haus zu Hause.

BVST. Diese vier Buchstaben stehen für „Bundesverband Seniorentanz“. Dieser bietet in Deutschland über tausend Tanzkreise und Tanzgruppen für die Generation 60+ an und lädt dazu ein, gemeinsam mit anderen aktiv zu sein, sich zu bewegen und Gleichgesinnte zu treffen. Auch in mehreren Dortmunder Stadtteilen gibt es ein solches Angebot. Bestes Beispiel: die „Golden Swingings“ im Dietrich-Keuning-Haus in der Nordstadt.

## **Damen zwischen 60 und 90 Jahren treffen sich mittwochs im Dietrich-Keuning-Haus**

Jeden Mittwochnachmittag treffen sich dort 29 Damen im Alter zwischen 61 und 90 Jahren, um vor einem großen Spiegel neue Tänze einzuüben. Vier Schritte zur Kreismitte, in die Hände klatschen, Platzwechsel. Die Schrittfolge und die Choreografie sind klar vorgegeben. BVST-Tanzleiterin Gisela Krenz, entnimmt sie aus einem der Hefte ihres Bundesverbandes, die viele Vorschläge für völlig unterschiedliche Tänze aus allen Kulturkreisen der Welt enthalten.

„Wir betreiben hier keinen Leistungssport. Wir wollen altersgerechte Übungen anbieten, wir wollen beweglich bleiben und Spaß haben“, sagt Gisela Krenz, die die Gruppe seit 19 Jahren leitet. „Gehirngymnastik“ nennt sie die Tanzstunden.

Denn es ist gar nicht so einfach, sich die verschiedenen Schrittfolgen zu merken. „Das ist gut für die Beweglichkeit“, bestätigt Anny van Meegen, die am liebsten Square tanzt.

**„Tanzen war immer meine Welt. Als ich diese Gruppe gefunden habe, bin ich geblieben.“**

Und Magdalene Burg ist froh, dass sie nach dem Tod ihres Mannes nicht alleine geblieben ist, sondern Gleichgesinnte gefunden hat. „Tanzen war immer meine Welt. Als ich diese Gruppe gefunden habe, bin ich geblieben.“

Die neuen Tänze werden natürlich nicht nur vor dem Spiegel ausprobiert. Die „Golden Swingings“ sind auch bei öffentlichen Auftritten zu sehen, bei vielen Festen oder auch auf dem „Dortmunder Herbst“. Und die Gruppe unternimmt auch gemeinsame Ausflüge, etwa nach Juist. Selbst die Loveparade wurde von den tanzlustigen Damen besucht. Doch am schönsten, da herrscht Einigkeit, sind die Kaffeerunden, die sich jeden Mittwoch dem Tanztraining anschließen. Herren sind bei diesem Tanztraining übrigens auch willkommen.

#### **HINWEIS:**

– Der Artikel von Claudia Behlau ist ein Beitrag aus dem Buch “Wir: Echt Nordstadt”.

– Das Buch mit 106 Gruppenportraits ist kostenlos beim Quartiersmanagement Nordstadt, Mallinckrodtstraße 56, 44147 Dortmund, erhältlich.  
(Mail: [info@nordstadt-qm.de](mailto:info@nordstadt-qm.de))

– Eine große Ausstellung mit Bildern und Texten zu “Wir: Echt Nordstadt” ist bis Ende September 2015 am Big Tipi im Fredenbaumpark zu sehen.

Copyright © 2016 [Nordstadtblogger](#) | Theme von: [Theme Horse](#) | Präsentiert von: [WordPress](#)



Foto: Klaus Hartmann/nordstadtblogger.de

Auch zur Wiederöffnung des Dietrich-Keuning-Hauses im vergangenen Jahr trat die Gruppe auf.

