

Ganz locker aus der Hüfte

Aktionstag »Tanzt einfach mit« wird von 150 Senioren mit Herzblut ausgefüllt

■ Von Hendrik Christ

Gütersloh (WB). Dass Sport fit hält und die Gesundheit fördert, darüber herrscht Einigkeit. Für viele Menschen ist es allerdings eine Herausforderung, auch im höheren Alter noch eine passende Tätigkeit für sich zu finden. Tanzen ist anscheinend eine optimale Möglichkeit dafür. Am vergangenen Samstag hatte der Kreissportbund Gütersloh zusammen mit dem Bundesverband Seniorentanz zum Workshop ins Kreishaus eingeladen.

Die Veranstaltung wurde beherzt angenommen. Gut 150 – zumeist Damen – besuchten den offenen Aktionstag »Tanzt einfach mit« und ließen sich inspirieren. »Bewegung fördert die Gesundheit im Alter«, erklärte Margret Eberl vom Kreissportbund Gütersloh. Gerade Tanzen sei ein wertvoller Baustein.

Vor zwei Jahren bereits initiierte der Kreissportbund daher einen Grundlehrgang mit dem Bundesverband Seniorentanz, der gut ankam. »Zu diesem Aktionstag durften sich insbesondere diejenigen eingeladen fühlen, die noch wenig oder gar keinen Zugang zum Tanzen hatten«, sagte Margret Eberl. Gefördert wurde das Vorhaben vom Landessportbund NRW im Rahmen des Programms »Bewegt älter werden in NRW.«



Tanzleiterin Waltraud Biermann arbeitet mit ihrer Gruppe im Sitzungssaal des Kreishauses an den Tanzbewegungen. Fotos: Hendrik Christ

Los ging es am Vormittag mit dem ersten von insgesamt drei einstündigen Workshops. Die Senioren lernten unter der Aufsicht von den Tanzleiterinnen verschiedene Tanzarten. Waltraud Biermann kümmerte sich im großen Sitzungssaal um die Teilnehmer, die schon etwas Vorerfahrung mitgebracht hatten. Im Flur des

ersten Obergeschosses arbeiteten Claudia Gerke-Plath sowie Monika Garnschröder daran, wie die Damen ihren Tanzpartner mit ein paar Walzer-Schritten elegant umkreisen können. Seniorentanz soll Gemeinschaft bieten und Kommunikation fördern, indem die Teilnehmer zusammen aktiv sind und so Freude an der Bewegung finden.

»Alleinstehende werden so aus ihrer Isolation gelockt«, sagt Margret Eberl. Eine spezielle Variante ist das Tanzen im Sitzen. Diese eigenständige Tanzform ist in erster Linie auf die körperlichen und geistigen Befindlichkeiten älterer Menschen abgestimmt. Leiterin Sabine Stüwe vermittelt, wie so Alltagsbewegungen in lockerer, spielerischer Form aktiviert werden können. Die Vielfältigkeit macht Seniorentanz aus, dabei reicht die Bandbreite von einfachen bis sehr Anspruchsvollen Gruppentänzen.

Gelenke sollen dabei ausdrücklich geschont bleiben, es gebe keine Sprünge oder Hüpfen. Durch Körperspannung und Bewegun-



Beim Tanzen im Sitzen werde Alltagsbewegungen in lockerer, spielerischer Form aktiviert.

gen werden dafür die Muskeln gekräftigt und der Knochenstoffwechsel angeregt. »Tanzen beinhaltet eine Reihe positiver Aspekte, beispielsweise für die Herz- und Kreislaufgesundheit«, erläuterte Dr. Bettina Begerow. Die Medizinerin arbeitet bei der Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe und referierte über den »Alleskönner

Tanzen – Gesundheitsbaustein auf zwei Beinen.« Körper und Geist würden durch Tanzbewegungen in Einklang gebracht. Begerow: »Außerdem fördert das Tanzen die Sicherheit in der Gruppe.« Durch das Trainieren der Koordination sei Tanzen zudem eine geeignete Sturzprophylaxe und Demenzvorbeugung.



Margret Eberl (links) vom Kreissportbund begrüßt Referentin Dr. Bettina Begerow von der Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe.



Der Aktionstag „Tanzt einfach mit“ im Kreishaus startete mit einem Cha-Cha-Flair, der von Waltraud Biermann (rechts) geleitet wurde. Bilder: Borgelt

Ein bewegter Auftakt mit einem Cha-Cha-Flair

Kreis Gütersloh (mab). Was für ein Bild: 150 Teilnehmer tanzen im großen Sitzungssaal einen Cha-Cha-Flair. Margret Eberl vom Kreissportbund freut sich über eine gute Resonanz beim Aktionstag „Tanzt einfach mit“ im Kreishaus. Mit so vielen Besuchern hatte sie nicht gerechnet, wie sie im Gespräch mit der „Glocke“ sagt.

5000 Faltblätter hatten die Veranstalter, der Kreissportbund Gütersloh und der Bundesverband Seniorentanz, für die erste Auflage dieser Aktion verteilen lassen. „Dass wir 100 Interessierte erreichen würden, da waren wir sicher“, betont Margret Eberl.

Mit den Worten „Tanzt so viel ihr wollt und so viel ihr könnt“ von Dr. Eckard von Hirschhausen lud sie die meist weiblichen Teilnehmer in die verschiedenen Workshops ein. Landrat Sven-Georg Adenauer hatte die Schirmherrschaft der gantzätigen

Veranstaltung übernommen. Die stellvertretende Vorsitzende des Kreissportbunds, Monika Paskarbies, zitierte einen humorigen Spruch, der an einer Straße in Gütersloh zu lesen sei: „Menschen lernen tanzen, sonst wissen die Engel nichts mit ihnen anzufangen“.

Das Programm biete für jeden etwas, für Einsteiger und langjährig Aktive, sagte Dr. Christine Disselkamp. Die stellvertretende Landrätin wünschte den Teilnehmern Gelegenheiten, das Gelernte auch weiterzugeben. Angeboten wurden Workshops, Infostände, Speisen und Getränke. Dr. Bettina Begerow von der Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe sprach über das Thema „Alleskönner Tanzen“. Tanzen habe vielfältige positive Effekte auch für Merkfähigkeit, Sturzprävention im Alter und das Herz-Kreislaufsystem.

Waltraud Biermann, Helga Fischer, Sabine Stüwe, Inge von

Zahn, Claudia Gerke-Plath und Monika Garnschröder boten Workshops für Einsteiger und Fortgeschrittene an. An erster Stelle stand jedoch die Freude an Bewegung und Geselligkeit.

Alla Weiß (42) nutzte den Aktionstag im Rahmen des Programms „Bewegt Älter werden in NRW“ als Gelegenheit zur Weiterbildung. Die Sportwissenschaftlerin hatte sich in die Gruppe der Sitztänzer eingereiht. Sie hantierte mit Füßen und bunten Papierrollen im Takt der Musik. Waltraud Biermann stand in der Mitte eines großen Kreises und machte jeden Schritt, jede Bewegung vor. Auch Ulrike Pötter tanzte zum ersten Mal. Die 48-Jährige hilft Menschen, die an Demenz erkrankt sind, und sucht Anregungen für tänzerische Bewegungen der Erkrankten. Aus „purem Spaß am Tanzen“ beteiligte sich Ingrid Großekathöfer (78), selbst Leiterin verschiedener Tanzgruppen.



Promenade in Kreuzhandfassung: Ingrid Großekathöfer (links) und Mathilde Oberröhrmann.



Tanz im Sitzen: Sabine Stüwe (links) macht vor, wie man Papierrollen im Takt bewegt, rechts Alla Weiß.