

Walzer verpackt als Ausdauer-Übung

Kurs „Cardio Fit“ für Menschen über 55 Jahre im Tanzstudio Olsberg kombiniert Cha-Cha-Cha mit Gymnastik

Von Katja Gohsmann

OLSBERG.

„Bevor es im Knie knackt, lassen Sie die Drehung einfach“, ruft Übungsleiterin Susanne Lohmann den Tanzenden zu. Der Kurs „Cardio-Fit“ läuft derzeit im Tanzstudio Olsberg für Menschen ab 55 Jahren.

Für Kopf und Körper ist dieses Präventionsangebot des Tanzsportclubs Olsberg gedacht. Die Mischung macht's: Neben Grundsritten von Standard-Tänzen sind auch Gymnastik-elemente enthalten. „In dem Kurs verpacke ich Walzer oder Cha-Cha-Cha in ein Ausdauertraining“, erklärt Susanne Lohmann.

Denn eins ist der Kurs nicht: Eine Reha-Maßnahme. „Wer Vorerkrankungen hat und erwartet, dass es ihm danach besser geht, der ist hier falsch. Es ist reine Prävention.“ Für das Angebot gab es Fördermittel des Landessportbundes NRW. Der TSC Olsberg erhielt das Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“. Und das ist Programm: „Kaum ein Sport ist so vielfältig in der Bewegung wie Tanz“, erklärt Lohmann.

Kein Paartanz

Eine Teilnehmerin hat vor dem Kurs noch eine Partie Tennis gespielt, eine andere kommt extra aus Willingen. „Das ist der sichtbarste Unterschied zu anderen Tanzkursen für Ältere. Hier tanzt man al-



Fit im Kopf und beweglich bleiben: Das wollen die Teilnehmer des Tanzkurses in Olsberg mit Susanne Lohmann (r.) erreichen.

Fotos: Katja Gohsmann

leine“, erklärt Susanne Lohmann. Ein Mann und zehn Frauen sind seit vergangenem Herbst dabei - Paartanz wäre also ohnehin schwierig.

Graue Zellen

Aber auch so haben es die Tänzer nicht leicht: „Man muss sich ganz schön konzentrieren, um die Tanzschritte zu behalten. Das fordert die grauen Zellen“, sagt Margret Müller aus Bigge in einer kurzen Pause, die alle für ein fröhliches Schwätzchen nutzen. Schon das Aufwärmen ist eine Choreografie. Immer wieder werden Gummibälle für die Hände eingesetzt. „Da kommt man auch ins Schwit-



Schritt, Schritt, Öffnen: Tänze wie Cha-Cha-Cha werden mit Sportübungen vermischt. Das fördert die Koordination, Ausdauer und das Gleichgewicht.

zen“, gesteht Müller.

Vor allem die Drehungen beim Walzer und Cha-Cha-Cha haben es in sich: „Gleichgewichtsübungen sind wichtig, denn es gibt viele Tanzfiguren, bei denen die Menschen schnell ins Schwanken geraten“, sagt Übungsleiterin Lohmann.

Es erinnert ein wenig an die ersten Tanzstunden: die Eifrigen üben, während sie auf die nächste Ansage warten, die Musik hakt gelegentlich und wenn neue Schritte dran sind, macht sich erstmal Verwirrung breit. „Aber sie ist sehr ruhig und geduldig“, lobt die Gruppe Susanne Lohmann. Die in „Sport in Prävention“ ausgebildete Übungsleiterin

betont: „Nur eins dürfen Sie nicht machen: stehen bleiben und sagen: Oh, ich habe einen Fehler gemacht.“

Schnuppern

Aufgrund der „tollen Resonanz“ überlegt der Club um Vorsitzenden Klaus Mohr, den Kurs dauerhaft anzubieten. Schnuppern ist möglich: Wer 55 Jahre und älter ist, kann zum Kurs donnerstags von 10 bis 11.30 Uhr in Tanzstudio in der Olsberger Hauptschule vorbei kommen.

Und auch bei den ganz kleinen Tänzern sind noch Plätze frei: Donnerstags von 15 bis 16 Uhr findet der Kindertanz statt.