



Der Line Dance-Kurs des TC Varia Schwarz Gold ist genau richtig für alle, die das Tanzen lieben und dafür keinen Tanzpartner haben. Foto: fch

Beim Angebot des TC Varia gemeinsam aus der Reihe tanzen

Friedrichsdorf (fch). Für alle, die ihre Vorsätze in puncto Fitness und Spaß im neuen Jahr umsetzen und wieder einmal tanzen wollen, hat der TC Varia Schwarz-Gold Friedrichsdorf ein passendes Angebot. Neu und zugleich stark nachgefragt im Programm sind die Schnupperkurse zum Trainingsangebot „Line-Dance und andere Single-Tänze“ wie erster Vorsitzender Wolfgang Deubel und sein Stellvertreter Roland Bachmeier informieren. Deshalb beschloss der Vorstand in seiner ersten digitalen Vorstandssitzung, zwei separate Tanzkreise „Line-Dance und andere Single-Tänze“ zu organisieren. „In beiden Kursen wird getanzt aus Spaß an der Freude, ganz ohne Leistungsdruck“, betont der erste Vorsitzende, „Unser Angebot richtet sich an Singles und Paare aus allen Altersklassen, an Leute mit und ohne Tanzerfahrung. Jüngere sind ebenso willkommen wie Senioren. Getanzt wird in der Gruppe, ein fester Tanzpartner ist nicht erforderlich. Wichtig ist, dass die Teilnehmer Freude an der Bewegung zur Musik haben.“ Tanzlehrerin Waltraut Hess sagt: „Die beiden Line Dance-Kurse sind ein ideales Angebot für alle, die sich sportlich betätigen und mit anderen gemeinsam etwas unternehmen wollen.“ Wie das in der Praxis aussieht, zeigt ein Blick auf die Kursteilnehmer im großen Saal des Forum Friedrichsdorf. Da bewegen sich die Tänzer fast synchron im Takt der Musik in festgelegten Schrittfolgen nebeneinander in Reihen und Linien vor- und zurück. Getanzt wird zu unterschiedlichsten Rhythmen. Die Bandbreite reicht von Country Musik über Rock, Pop und aktuelle Hits aus den Charts bis zu Klassikern. Die Schrittfolgen zeigt und erläutert Hess. Beim „Chicago Bus Stop“ hört sich das so an: „Hacke, Hacke, Gas, Gas, Bremse, Bremse, Gas, Bremse, Tür auf und raus!“ Auf dem Programm stehen an diesem Abend insgesamt 14 Tänze. „Getanzt werden choreografierte Gruppentänze in Reihen oder Linien, Line Dance und Party-Blocktänze wie Memphis, Bus Stop, Shuffle, Cleveland und Western“, informiert die Trainerin. Sie ist seit 1981 im Tanzsport aktiv. Mit ihrem Ehemann Klaus Hess hat die 71-Jährige in der A-Klasse der Amateure getanzt. „Wir haben 2000 mit dem Turniertanz aufgehört. Meinen Trainerschein habe ich bereits in den 1990er Jahren gemacht. Ich tanze gern, Tanzen hält mich fit.“ Ihre Liebe zu diesem Sport und ihre Freude an der Bewegung zu Musik gibt sie als Tanztrainerin im TC Varia Schwarz-Gold

Friedrichsdorf und bei der TSG Oberursel an ihre Schüler weiter. Nach einem Memphis, Yalo, Yalo und Black Coffee wird im Forumsaal ein Western getanzt. Dazu stellen sich die in großen Abständen stehenden Tänzer in zwei Reihen gegenüber. Hess zeigt gemeinsam mit einer Teilnehmerin wie die Schrittfolgen und Richtungswechsel aussehen, und schon geht es los. Wichtig ist das Schrittfolgen und Richtungswechsel synchron durchgeführt werden. Alle sind konzentriert bei der Sache. „Zusammenstöße“ kommen auch bei schnellen Drehungen kaum vor. Dafür wird allen schnell warm und bereits nach kurzer Zeit fließt der Schweiß. Die Teilnehmer sagen: „Das macht einfach Spaß“, „Toll ist, dass man keinen Partner braucht, niemanden motivieren muss“, „Jeder tanzt für sich und gleichzeitig in einer Gruppe“, „Es ist eine tolle Herausforderung, sich die einzelnen Schrittkombinationen zu merken“.

Körper- und Gedächtnistraining

Deubel und Bachmeier zählen neben dem großen Spaß-, Gesellschafts- und Sportfaktor noch weitere Vorteile auf, die fürs Tanzen generell und speziell für Line Dance sprechen. „Line Dance fördert die Muskulatur, ist gut für das Gleichgewicht, die Koordination, für Herz und Kreislauf. Es ist ein ideales Körper- und Gedächtnistraining. Beide Gehirnhälften werden angesprochen.“

! Wer Lust hat, es einmal auszuprobieren, ist nach Anmeldung beim Probetraining (vier Mal kostenlos) willkommen. Hess freut sich auf neue Tänzer immer dienstags von 18 bis 19 Uhr im großen Saal des Forums oder mittwochs von 15 bis 16 Uhr im Musikraum des Forums. Anmeldungen sind unter Telefon 06002-5530 und per E-Mail an info@tcvaria.de möglich. Infos zum Angebot und den aktuellen Corona-Bestimmungen gibt es im Internet unter www.tcvaria.de. Zusätzlich veranstaltet der TC Varia Schwarz-Gold Friedrichsdorf am Sonntag, 27. Februar, von 15 bis 17.15 Uhr im Forum einen Line Dance-Workshop für Singles oder Paare. Trainee-Diana Schramm bietet Interessenten die Gelegenheit, sich mit der Musik und der Choreographie dieses Tanzstils näher zu befassen. Die Kosten betragen pro Person 30 Euro. Verbindliche Anmeldungen per E-Mail an info@tcvaria.de.